دیتلیف وریمر

کاتێ مێژدی إقرأ الثقافي نه‌بێ

د. جه‌مار عه‌بدول نه‌ریمان

له زمانی ئینگلیزیه‌وه وه‌رگیراوه‌ته سه‌ر زمانی کوردی

١٩٩٤

www.iqra.ahlamontada.com

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

دەزگای ئەندروستی کوردستان

دیڤید وۆرنەر

کاتێ پزیشکی لێ نەبێ

دکتۆر جەبار عەبدوڵ نەریمان

لە ئینگلیزی یەوە وەریگێڕاوەتە سەر زمانی کوردی

دەزگای تەندروستی کوردستان ـ K.H.F
هەولێر ـ کوردستانی عیراق / ت: ٢٨٢٠٠

پێداچوونەوەی

د. محمد قادر خۆشناو،

د. جالاك عومەر

کاروباری چاپخانە

نەوزاد عەلی ئەحمەد

دەرهێنانی هونەری

هەڵگورد عەبدو الوهاب

هوشیار سمایل

هەڵەبر:

دلۆڤان

David warne where there is no Doctor, © The Hesperian Foundation pajo Alto. calf usa published 1979 by the Mac millrh press Ltd. (Macmillan Tnropical community Healh Mahiuals)

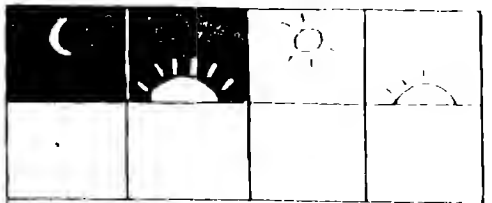
ئەم پەرتووکە بە یارمەتی تۆ دەکرێ باشترو بە کەڵکتربێ. ئەگەر کارای تەندروستیت، یا پزیشکی، یا دایکی، یا هەر کەسێکی بیروکەو پیشنیارت هەیە بۆ گەشە پێ دان و چاکردنەوەی ناوەروکی ئەم پەرتووکە، باشتر بەپێر بنویستیەکانی خەڵکی ناوچە کەتەوەبێ بنووسە بۆ نووسەر یا بۆ

دەزگای تەندروستی کوردستان K.H.F هەولێر ـ شۆرش ـ ت: ٢٨٢٠٠

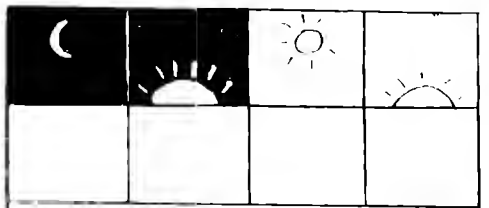
چاپی دووەم

سوپاسنامە

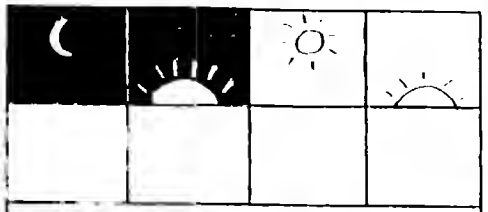
سوپاسی ڕێکخراوی میدیکۆی ئەلمانی medico
دەکەین کە یارمەتی و کۆمەکی کردین بۆ چاپکردنی ئەم کتێبە



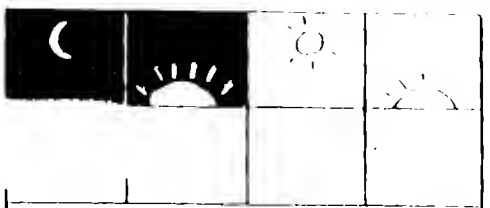
ناو
ده‌رمان :
هۆ
ژه‌م



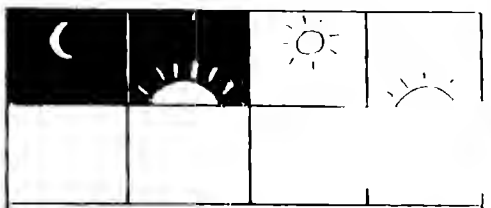
ناو
ده‌رمان :
هۆ
ژه‌م



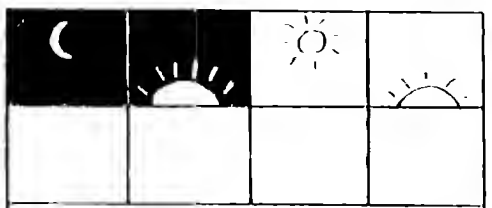
ناو :
ده‌رمان :
هۆ
ژه‌م :



ناو
ده‌رمان :
هو
ژه‌م



ناو
ده‌رمان :
هۆ
ژه‌م



ناو :
ده‌رمان :
هۆ
ژه‌م :

ناوەڕۆك

چەند ووشەیەك بۆ كارای تەندروستی لە گوند ك[1]

كارای تەندروستی كۆیە لە گوند ك[1]
كەلە شتی پەیوەندار بە چاودێری تەندروستی ك[2]
تەماشای ژینكەكەت كە ك[3]
بە كار هێنانی بەروو بوومی خۆمالی بۆ دابینكردنی پێویستیەكان ك[4]
چۆن بریار دەدەی لە كوێوە دەس پێ بكەی وچی بكەی؟ ك[5]
تاقیكردنەوەی بیروكەی تازە ك[6]
هاوسەنگی نێوان خەلك و زەوی ك[7]
هاوسەنگی نێوان خۆپاراستن و چارەسەر ك
بەكارهێنانی دەرمان بە شێوەیەكی سنووردارو پەسەند ك[8]
بۆزینەوەی رادەی پێشكەوتن (ساڵنامە) ك
فێركردن و فێر بوون بەیەكەوە ك[9]
چۆن زۆرترین كەلك لە بەكارهێنانی ئەم پەرتووكە وەدەس دێنی ك[10]

برگەی ١
چارەسەری خۆمالی و بروای میللی ——— ١٠

چارەسەری خۆمالی بەكەلك ١-
ئەو بروایانەی یاریدەی چابوونەوە دەدەن ٢
ئەو بروایانەی لەوانەیە نەخۆشی زیاد كەن ٤
زیاد رەوی لە چارەسەر ٥
بە چاوەوە بوون [بە چاو چوون] ٦
پرسیار ووەلام دەربارەی رادەی دروستی هەندێ باوەڕی میللی و چارەسەری خۆمالی ٧-
چاڵ بوونی شیلكە سەری منداڵ ١١
رێگاكان بۆ زانینی كەلكی چارەسەری خۆمالی ١٢-
رووەكە پزیشكیەكان ١٣
قالبە خۆمالیەكان بۆ گیرسانەوەی شكستی ئینسقان ١٥
ئووتوكردن (داغ كردن) ١٦
هۆقنەو رەوانكەرەكان كەی پێویستە بە كاربێن ١٦
ئاوو نەخۆشی ١٧

برگەی ٢
ناسینی نەخۆشی ——— ١٩

هۆیەكانی نەخۆشی؟ ١٩
بابەتی چیلواز لە نەخۆشیەكان و هۆیەكانیان ٢٠
نەخۆشیە نادرمیەكان (نەكوێزراوەكان) ٢٠
نەخۆشیە درمیەكان (لێكدێكرەكان) ٢٠
ئەو نەخۆشیانەی لە یەك جیا كردنەوەیان زەحمەتە ٢٢
تێكەڵ بوونی هەندێ لەو نەخۆشیانەی كە دەبێتە هۆی تا ٢٤

برگەی ٣
پشكنینی نەخۆش ——— ٢٩

پرسیارەكان ٢٩
باری تەندروستی بەگشتی ٣٠
تا ٣٠
جۆنیەتی بەكار هێنانی ئامێری گەرمی پێو ٣١
هەناسەدان ٣٢
لێدانی دڵ (خیرایی دڵ) ٣٢
چاو ٣٣
كوی و قووركد و دەم ٣٤
لووت ٣٤ پێست ٣٤
سك ٣٥
ماسولكە و دەمارەكان (رەگەكان) ٣٧
مەچەك و لاقەكان ٣٧

بڕگەی ٤

چۆنیەتی چاودێری کردنی نەخۆش ـــــــ

راپۆرت دەربارەی نەخۆش

لەبەدوای کارای پزیشکی دەنێری ، بەکار بێنە

ناوی نەخۆش تەمەنی نیر مێ

شوێنی نیشتجێ بوونی. شوێنی نەخوشیە سەرەکیە کە چی یە ؟

کەی دەستی پێکردووە ؟

چۆن دەستی پێکردووە ؟

ئایا پێشتر تووشی هەمان گرفت بووە ؟ کەی ؟

پلەی گەرمی ؟ بەرزی ؟ کاتەکەی ؟

ئەمانەی خوارەوە چۆن لەگەڵ بارەی ئاسایی کەی جیاوازی دەکەی

پێست گوێ چاو

دەم،و گەروو کۆ ئەندامی زاوزێ

میز چەند رەنگەکەی گرفتەکانی میزکردن

وەسفی .بە رۆژێ چەندجار میز دەکەی ؟

لەشەودا چەند جار میز دەکەی ؟

پسلی: .بوونی خوێن یان کێم . سك چوون

رۆژانە چەند جار پسلی دەکات سك ئیشە

مشە خۆری .؟ .جۆرەکەی

هەناسەدان لەیەك دەقیقەدا چەندجار هەناسە دەدەی ؟ هێزەکەی

ناخۆشی هەناسەدان ، (وەسفی بکە)

کۆخە ؟ (وەسفی بکە) .رەنگەکەی؟

بەلغەم. .خوێن ؟

ئایا هیچ نیشانەیەکی ترسناك لەنەخۆشەکە وەدەرکەوت لاپەرە (٤٢) ؟

کامەیان

نیشانەی تر

ئایا نەخۆشەکە دەرمان دەخوات ؟ چ ؟

ئایا نەخۆشەکە پێشتر لەهیچ دەرمانێك حەساسیەی پەیدا کردووە

چی یە؟ ؟

حاڵی نەخۆش بەگشتی ،ناوەنجیە ترسناکە

زۆر ترسناکە

لەسەر روی ئەو لاپەرەیە دەر زانیاریەکت پێ بەکەڵکە بینووسە .

برگەی ١٠

فریاگوزاریی سەرەتاییەکان ـــــــ

برگه ١٣

هەندێ نەخۆشی‌ی باو

ووشك بوونەوە ١٥١
سك چوون و زەحیری ١٥٣
چاودێری کردنی کەسی تووش بوو بە سك چوونی تیژ ١٦٠
ڕشانەوە ١٦١
سەرێشەو شەقە سەر ١٦٢
لووت گیران (پەسیو) ١٦٣
ئاوی لووت هاتن و ئاوسانی لووت ١٦٤
هەوکردنی گیرفانۆکە (سایینۆس) ١٦٥
تای حەساسیەتی تۆز (تای‌کا) ١٦٥
ئەلێرجیا (کاردانەوەی حەساسیەت) ١٦٦
تەنکە نەفەسی (بەرهەنگ) ١٦٧ کۆخە ١٦٨
هەوکردنی قامیشە هەواییەکان ١٧٠
هەوکردنی سییەکان (ئەنمۆنیا) ١٧١
هەوکردنی جگەر (هیپاتیتس) ١٧٢
هەوکردنی جومگەکان (ئارثرایتس) ١٧٣
پشت ئێشە (کەهەنگ) ١٧٣
دەوالی (کشانی خۆین هاوەرەکان) ١٧٥
مایە سپری ١٧٥
ئاو سانی پێکان و هەندێ بەشی لەش ١٧٦
قۆر بوون (فتق) ١٧٧
ڤ (کەشکە) ١٧٨

برگەی ١٤

ئەونەخۆشی‌یە ترسناکانەی پێویستیان بە چاودێری پزیشکی تایبەت هەیە ١٧٩

سیل (تەدەروونی سنگ) ١٧٩
نان گیر (قەپ لێدانی سەگی هار) ١٨١
شێوە (تیتانلس) ١٨٢
هەوکردنی پەردەی مێشك ١٨٥
لەرزو تا (مەلاریا) ١٨٦
تای مالتا (نەخۆشی بروسیلۆسیس) ١٨٨
گەرانەتا ١٨٩ تایفۆس (رەشە تا) ١٩٠
گوولی (گول بوون، نەخۆشی هانسن) ١٩١

برگەی ١٥

گرفتەکانی پێست ١٩٣

بنەماکشتیەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانی پێست ١٩٣
ڕێنمایی بۆ بە کارهێنانی کەماداتی گەرم (گەرمەك)
رابەر بۆ زانینی گرفتەکانی پێست ١٩٦
گرووپی ١٩٩
ئەسپێ ٢٠٠
کێچ ومێشوولە ٢٠١
زامە بچووکە بە کێمەکان ٢٠١
بوومەڵ و قونێر ٢٠٢
پەڵە بە ئاڵۆشەکان ٢٠٣
ئەو روەك و شتانەی تر کە بە ئاڵۆشن ٢٠٤
رەقینە (هێرپس زۆستەر) ٢٠٤
نەخۆشی‌یە بازنەییەکانی پێست (نەخۆشی‌یە کەرووی‌یەکان) ٢٠٥
پەڵەی سپی لە دەم و چاو و لەش ٢٠٦
باری ئاووس بوون (پەڵەی سك پری) ٢٠٧
پێلاگرا (بازگە بوون) وگرفتی تری پێست لە ئاکامی بە دخۆراکی ٢٠٨
با لووکە ٢١٠
مێخ ٢١٠
جوانکە و زیپکە ٢١١
تیراوێی پێست ٢١١
سیلی پێست یا لمف ٢١٢
رەشە ٢١٣
سووراوە بیرسپ لاس ٢١٢
کولکی (جەدەوبوون) پێست بە هۆی کەمی سووری خۆین ٢١٣
زامی جێ ٢١٤
گرفتەکانی پێستی منداڵان ٢١٥
بیرۆی تەر (ئەگزیما) ٢١٦
بیرۆی ووشك (سوریاسس) ٢١٦

برگەی ١٦
چاو ـــــــ

نیشانەکانی نزیك بوونەوەی منداڵ بوون ٢٥٨
قۆناغەکانی بەرمزان (منداڵ بوون) ٢٥٩
بلیـەخ دان بەنـەوزاد (کۆرپە) لە کاتی لە دایك بوون ٢٦٢
چاودێری و بلیەخ دان بە هێلاش ٢٦٣
لە دایك بوونی هێلاش (پلاسنتا) ٢٦٤
خوێن لە بەرچوون (خوێن ڕێژی) ٢٦٤
بەکار هێنانی ئوکسیتوسین بە دروستی (ئەرغوونوفین)
ئوکسیتۆن، پیتوسین ٢٦٦
منـداڵ بوونی زەحمەت (تەنگانە لە کاتی منداڵ بوون) ٢٦٧
دراني کۆنی منداڵ بوون (لە دایك بوون) ٢٦٩
بلیەخ دان بە مەلوتکە (کۆرپە، نەوزاد) ٢٧٥
نەخۆشیەکانی مەلوتکە ٢٧٢
تەندروستی دایك پاش منداڵ بوون ٢٧٦
تای زەیستان (هەوکردنی پاش منداڵ بوون) ٧٦
چاودێری مەمك ٢٧٧
تەمەرووون (گرێ) لە خوارووی سك ٢٨٠
لە بارچوون (بەراویتە) ٢٨١
کە دایـکـان و منـداڵان بەرەو رووی مەتـرس گەوڕەدەبن ٢٨٢

بڕگەی ٢٠

خێزان ڕێکخستن ـــــــ

برگەی ٢٢
تەندروستی بەساڵاچووان و نەخۆشیەکانیان ٣٢٣

پوختی ئەو گرفتە تەندروستیانەی کە لە یرگەکانی تردا باس کران ٣٢٣
نەخۆشیە گرنگەکانی تری بە ساڵا چووان ٣٢٥
نارەحەتیەکانی دڵ ٣٢٥
چەند ووشەیەك بۆ ئەو گەنجانەی حەز دەکەن بە ساغی بمیننەوە کە بە ساڵا دەچن ٣٢٦
جەلطە (خوین مەیین) (لە کارکەوتنی مینشك) ٣٢٧
کەری و زرنگەی گوی و گیژ بوون ٣٢٧
خەو زران ٣٢٨
بەموم بوونی جگەر ٣٢٨
گرفتەکانی زراو ٣٢٩

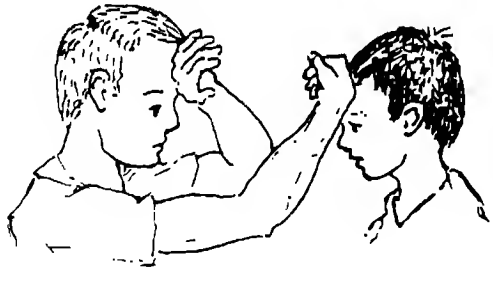
برگەی ٢٣
جانتای پزیشکی ٣٣١

چۆنیەتی چاودیری کردنی جانتای پزیشکی ٣٣٢
کریینی ئاوەڕۆکی (پیکهاتووی) جانتای پزیشکی ٣٣٣
جانتای پزیشکی خۆمالی ٣٣٤
جانتای پزیشکی گوند ٣٣٦
ووشەیەك بۆ خاوەن کۆگاکان لە گوند یا بۆ دەرمان ساز ٣٣٨

لاپەرە سەوزەکان:

بەکارهێنان و ژمەی دەرمانەکان و هەندێ ئاگاداری دەربارەی بە کار هینانی دەرمانەکان ٣٣٩
لیستی دەرمانەکان ٣٤١
پەرستی دەرمانەکان ٣٤٥
زانیاری دەربارەی دەرمانەکان ٣٤٩
لیکدانەوەی ووشە قورسەکان ٣٧٩
زاراوە بیانیەکان: فەرهەنگی ئینگلیزی ـ کوردی ٣٨٧
فەرهەنگی پەررست ٣٩٣

★ نموونەکانی راپۆرتی پزیشکی.
★ نموونەکانی چۆنیەتی بەکار هینانی دەرمان بۆ ئەوانەی نەخوینندەوارن.



پێشەکی

لە ئەنجامی کارکردن لەناو کوندو دیهات و هەولدان بۆ بەرز کردنەوەی ئاستی خوشاری تەندروستی و ریگرتن لە سەرچاوەی بلاوبوونەوەی نەخوشی وای لی کردین بیر لە کتیبك بکەینەوە ری نیشاندەر بی و ئاموژگاری تەندروستی بە پیزو سانا لە گوند نیشانەکان و کارایی تەندروستی دەولەمەند بکات. بۆ ئەم مەبەستە پشتمان بە گەلی سەرچاوە بەست ولە ئەنجام دا گەیشتین بەو بروایەی کە ئەم پەرتووکە.

whene there is no ductor لەلایەن دانەر دیفید ویرنەر بە گونجاوترین پەیامە لە گوند و بواری خزمەتگوزاری تەندروستی چ لەرووی ئاسانی بیروکەکانی وچ لە بواری تاقی کردنەوەکان و روونی مەبەستەکانی لەبەر ئەمانە هەموو، بیروکەی گوزینی ئەم کتیبە ۷/۷ بۆ سەر زمانی کوردی کەلکەکەیە بوو کەوتم سەرمان وئەرکی خرایە سەر ئەستوومان، جا لەبەر نەبوونی کادری وا لەم بوارەودا چەندین کوبوونەوەمان ئەنجام دا لەگەل دوکتوردکانی دەزگای تەندوستی کوردستان کە ئەم کارە پیویستە ئەنجام بدری. وئەم پەرتووکە لە زمانی ئینگلیزیەوە بگوردری بۆ سەر زمانی کوردیو موركی پەرتوکەکە بپاریزری و ریکخستنی بە شیوەیەك بی کە خەلکی گوندی کوردەواری سوودی لی وەربگرن کە لەگەل ئەزموون و تاقی کردنەوەکانی چەندەها سالەی کارکردن و ژیانی ئەندامانی دەزگازی تەندروستی کوردستان لە ناو گوندو خەلکی دا بگونجیت.

دوکتور جەبار کە بە زوربەی کاری گورینەکە هەستاوە خوی خیبردی چەندین سالەی لە ژیان و ئاموژگاری تەندروستی وپەیوەندی نیوان خەلکی گوند هەیە وکاری لە تەکیان کردووە وپیوەندیەکی زیندووی لە نیوان پزیشکی ئەکادیمی وچارەسەر بەپشت بەستنی

به خۆپاراستنی و چارەسەری خۆمالی کوردەواری لە کوردستان دا پەیدا وپیادە کردووە.
گرنگی دان بە ژیان و ژینگەو مرۆڤ لە گوند وسەرچاوەی بلاوبوونەوەی نەخۆشی ئەوکی گرتین کەبیر لە دوا رۆژی تەندروستی گەلەکەمان بکەیتەوە وکاریکی وا بکەین کە خەلکی گوند خۆیان رۆلی زیاتریان هەبی لەو گورانکاریانەی کە پینویستە خێرا رووبدەن چ لە رووی ئابوورنەومو چ لە رووی هوشیاری تەندروستی‌یەوە ئەم کتیبە تایبەتە بە کاری تەندروستی لە گوند و هەروەها بۆ ئەم شوینانەی کە پزیشك یا کادری تەندروستی لی نەبی‌و و دوکتۆر وکادری پزیشکیش دەتوان کەلکی لی وەرگرن و سوود بەخشی بی بۆ ئەوانەی مەبەستیان تەندروستی باشترە بۆ مرۆڤ و مرۆڤایەتی.

دوکتۆر شوان عەزیز

لیپرسراوی دەرگای تەندروستی کوردستان
١٩٩٤/٤/١٦

لە پێشەکیەکەی دانەری چاپە ئینگلیزیەکە

ئەم رابەرد لە بنەڕەتدا بۆ ئەو کەسانە نووسراوە کە دوور لە بنکە تەندروستیەکان دەژین وکە پزیشکی لی نییە بەلام لەو شوینانەی دوکتوریشی لێیە خەڵکی دەتوانن خۆیان هەلسن بە هەڵگرتنی باری ئەرکی چاودیری تەندروستی خۆیان. لەبەر ئەوە ئەم پەرتووکە بۆ ئەو کەسەیە کە بایەخ دەدات، لەم بروایانەوە نووسراوە

١ـ تەنها چاودیری تەندروستی ماف نییە بۆ هەموو کەس بەڵکو بەرپرسیاری هەموو کەسێکیشە

٢ـ بایەخ دان بەخۆ (چاودیری کردنی خۆ) لەسەر بنەمای زانستی پیویستە ئامانجی سەرەکی هەر بەرنامەیەک یا چالاکیەکی تەندروستی بی.

٣ـ خەڵکە ئاساییەکان کە زانیاری روون و سانایان پێیە دەتوانن خۆیان لە زوربەی گرفتە تەندروستیە باوەکان لادەن وله مالی خۆشیانەوە بە شیوەیەکی هەرزانتر و پەلە تر چارەسەری بکەن.

٤ـ نابی زانستی پزیشکی شێوەراویەکی داخراو بێ لەسەر هەندێ کەسی هەڵبژێردراو، بەڵکو دەبێ ببێتە شوینی بەشداری کردن لەلایەن هەمووانەوە.

٥ـ ئەو کەسانەی خوێندنێکی کەمی ڕێکیان وە دەس هێناوە دەکرێ ببنە جێی بڕوای تەواوی خەڵکان و لەوان زیریان کەمتر نەبێ

٦ـ چاودیری تەندروستی سەرەکی پیویستە وتنەوەی توتیانەو کواستنەوە میکانیکی نەبی، بەڵکو ناکامی هاندان و هەڵبینجان بی ئەم بەرتووکە لە پێناو هەر کەسی کە دەیەوێ شتی بۆ تەندروستیخۆی وئەوانی تر بکات دامراوە

بەلام بەکاریش هاتووە. بە شیوەیەکی بەربڵاو. وەك ری نیشاندەری بو پەروەردەکردن و مەشق پی دانی کاراو یاربەددەرد تەندروستیەکان. لەبەر ئەو هویە. بەشی بەکەمی کە بۆ کارکەری تەندروستی ئاراستە کراودی خرابە سەر. کە ئەرکی کارکەری تەندروستی سەرەکی ئەوەیە خەڵکی بەشداری زانستیەکانی بکات و یاریدەی فیرکردنی خەڵکی بدات

ریکخراوەکانی چاودیری تەندروستی لە وڵاتە پیشکەوتوەکان و دواکەوتوەکانیش ئەمرۆ کۆلیلیانە لە دەس قەیرانیکی بەردەوام. کەلی جار پێداویستیە مرۆییەکان بەبێ بە دەنگ هاتنەوەیەکی گونجاو دەمینێنەوە، کەم و بژدانی باوە. شتی زور لە دەس خەڵکیکی کەم دایە.

با هەموومان هیوامان ئەو بی زیاتر خەڵکی بەشداری زانستیەکانمان کەین، وفیری بەکار هێنانی ڕێگاکانی چارەسەریی پەیرەو کراو و تازەو باشتربین بەرەو کەشە پی دانی بەرنامەیەکی ئاسکتر زیاتر سەرنجی خەڵکی راکیشی بەرەو بایەخ دان بە خەڵك و تەندروستیان و تەندروستی خەڵکانی تر و چاودێریان بکات

دیفید ویرەر

چەند ووشەیەك
بۆ كارای تەندروستی لە گوند

كارای تەندروستی لە گوند كێیە؟

كارای تەندروستی لە گوند ئەو كەسەیە كە یاریدەی چاكردنی تەندروستی خێزان و هاوسێكان دەدات و زۆر جار خەڵكی گوند لەبەر بەتوانای و بە بەزمیی هەڵیدەبژێرن
هەندێ لەو كارایانەی بواری تەندروستی مەشق یا خود یارمەتی لە مەیانی (خولی راهێنان) و بەرنامەی رێكخراو و پۆختە وەردەگرن كە وەزارەتەكانی تەندروستی و رێكخراوەكان پێی هەڵدەسن. بەڵام هەندێكی تر لەو كارایانە پێناسەیەكی رەسمیان نییە بەڵام ئەندامی بەرێزن لە كۆمەڵەكەیان لەبەر ئەوەی رۆڵی دیاریان لە چاكردنەوەی نەخۆشی و كارە تەندروستییەكان هەیە. زۆر جاریش بە چاودێری و یاریدە و خوێندنەوەی تایبەت فێر دەبن.
بە واتایەكی راست تر كارا لە بواری تەندروستی ئەو كەسەیە كە بەشداری لە كردنی گوندەكەی بە شوێنێكی تەندروستی شیاوی ژیان دەكات.
كەواتە هەموو كەسی بۆی دەكرێ بەشێوازی خۆی ببێ بەكارای تەندروستی

★ دەكری باوكان و دایكان رێنمایی منداڵەكانیان بكەن بو چونیەتی پاراستنی پاك و خاوێنی
★ دەكرێ جوتیاران هاوكاری بەكتر بن بۆ ئەوەی زەوییەكانیان خوراكی زیاتر بەرهەم بێنی
★ دەكری ماموستایان خوێندكارانیان فێری چونیەتی چارەسەری نەخۆشی و پێكیرانە باوەكان بكەن و چۆن خۆیانی لێ بپارێزن.
★ دەكرێ خوێندكاران كەس و كاریان بەشدار كەن لەوەی كەلە خوێندنگا فێری بوون.
★دەكرێ خاوەن كۆگاكان فێری بەكارهێنانی دروستی ئەو دەرمانانە بن كە دەیفرۆشن و ئامۆژگاری و رێنمایی بەكریارەكان پێشكەش كەن (ل ٣٣٨)
★ دەكرێ مامانەكان ئامۆژگاری گرنگی خواردنی خۆراكە بە پێتەكان پێشكەش دایكان كەن لە كاتی ئاوس بوون و شیردان بە منداڵان و پلانی رێكخستنی خێزان دا.
ئەم پەرتووكە بەشێوەیەكی گشتی بۆ كارای تەندروستی دانراوە.

بەڵام لە هەمان كات دا پەرتووكی ئەو كەسەیە كە دەیەوێ فێری بێو بۆ خۆی و خێزان و كۆمەڵەكەی كاربكات.
ئەگەر كارای تەندروستیت یا پەرستاری یا پزیشكی لەبیرت بێ كە ئەم پەرتووكە مولكی تۆ نییە بەڵكو هی هەمووانە. خەڵكانی تری لێ بەشدار كە!
ئەم پەرتووكە بۆ شیكردنەوەی زانیاریەكانت بۆ خەڵكی بەكار بێنە لەوانەیە بتوانرێ گرووپی بچووك بچووك دروست بكرێ و هەر بركەیەك بەجیا بخوێنرێتەوە و گفتوگوی پێكەوە لەسەر بكرێ.

كارای تەندروستی لەناستی ئەو كومەڵەی لە گەڵیاندا دەژی. دەژی و كار دەكات هاوبەشی كردنی خەڵكی لە زانیاریەكانی یەكەم ئەركێتی

بۆ کارای تەندروستی لە گوند

ئەم پەرتووکە بەگشتی لە پێویستیە تەندروستیەکانی خەڵکی دەکۆڵێتەوە. بۆ ئەوەی بەشداری ئەوە بکەی کە گوندەکەت ببێتە ژینگەیە تەندروستی، لە سەرتە بایەخ بە پێویستیە مرۆییەکانی خەڵکی بەی تی گەیشتنت و بایەخ دانت بە خەڵکی لە گرنگی شارەزاییت لە دەرمان و پاك و خاوێنی کەم ناکاتەوە

ئەوە هەندێ پێشنیارن کە یارمەتیت دەدەن بۆ خزمەتگوزاری تەندروستی و مرۆیی خەڵکی

١ـ نەرم و نیان بە:

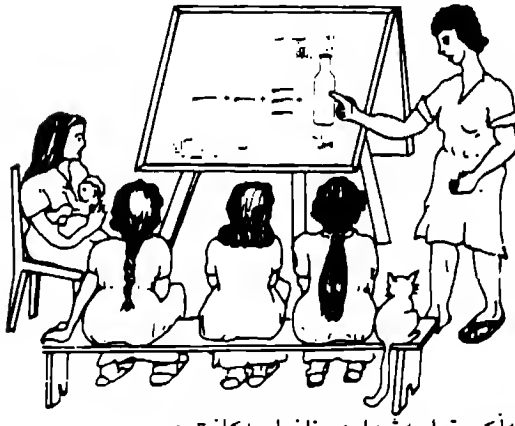
زۆر جار ووشەیەکی دۆستانە یا خەندەیەك یا هەر نیشانەیەکی بایەخ پێ دانی راستەقینە لە هەموو شتێکی تر کاریگەر تره، مامەڵەی خەڵکانی تر وابکە کە لە ئاستی خۆتیانی دادەنێی و هەوڵدە پێویستیەکان و هەستی ئەوانی تر لە بیرنەکەی ئەگەر بیریشت ئاڵۆزێی و بەپەلەش بی زۆر جار ئەم پرسیارە «چی پێویستە بیکەم ئەگەر ئەم نەخۆشەیەکی لە ئەندامانی خێزانەکەم بوو؟» یاریدەت دەدات.

نەخۆشەکان چارەسەرکە کە مرۆڤن، لە گەڵیان نەرم و نیان بە بە تایبەتی لەگەڵ ئەوانەی زۆر نەخۆشن و ئەوانەی لە سەرە مەرگدان.

لەگەڵ خێزانەکانیشیان نەرم بە با وا هەست کەن بایەخیان پێ دەدەی.

٢ـ خەڵکانی تر لە زانیاریەکانت بەشداربکە

یەکەم کاری کارای تەندروستی فێر کردنە. ئەمەش یارمەتی دانی خەڵکی بۆ فێر بوون دەکەیەنێ کە چۆن خۆیان لە نەخۆشی دەپارێزن و چۆن نەخۆشی دەدۆزنەوەو چارەسەری دەکەن. چارەسەر بە کار هێنانی دەرمانی خۆماڵیو شێوازی چارەسەری میللی بە رێگایەکی پەسند دەگرێتەوە.



لێرەدا هیچ مەترسیەك لەسەر هیچ مرۆڤیك نییە ئەگەر زانست و زانیاریەکانتی بە شێوەیەکی دیاری کراو بۆ باس بکەی، هەروەها دەکرێ زۆربەی گرفتە تەندروستیە باوەکان لە سەر هەڵدانیانەوە چارەسەر بکرێ وبە شێوەیەکی باشترو لە ماڵی خۆیان ولەلایەن خۆیانەوە.

بەشوێن ئەو شێوازانەدا بگەرێ کە خەڵکی تیا بەشداری زانیاریەکانت کەی

٣- ریزی راو بیروباوەری خەڵکی بگرە:

زانیاریت دەربارەی دەرمانە نوێیەکان پێویستە ڕێی ئەوەت لێنەگری کە ڕێز لە شێوازو ڕەوشتە تەندروستیە پەیڕەوکراوەکانی ژینکەکەت بگری.

زۆر جار چابوونەوە لەڕێی بەکارهێنانی دەرمانە نوێیەکان هۆکارێك بووە بۆ لە بیر کردنی ڕۆڵی هۆکاری مرۆیی لە چابوونەوە نەمەش جێی داخە....).

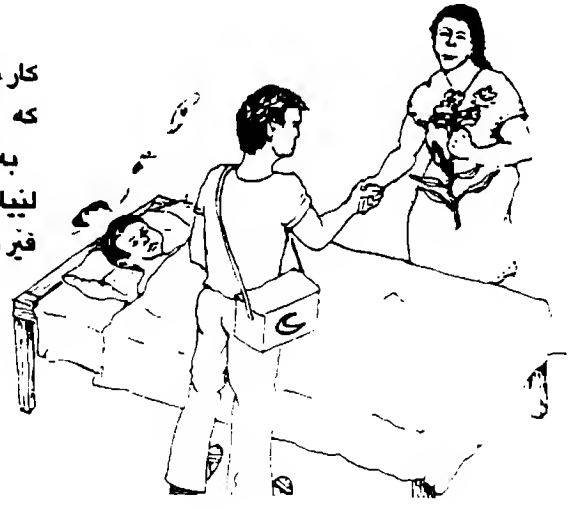
پەنا بردنە بەر نووشداری نوێ لەگەڵ کەلەپووری نووشداری باشترە لە پەنا بردنە بەرتەنها یەکێکیان

بەم شێوەیە کەلەپوورەکەت دەوڵەمەندەکەی ووتیکی نادەی... ئەگەر بینیت هەندێ چارەسەری خۆماڵی زیانبەخشن پێویستە لە سەرت هەڵسی بەکارێ کە بێگورن بەڵام زۆر بە ووریایی‌یەوە لەگەڵ ڕێزگرتنی ڕای ئەوانی تر. هەڵە بە خەڵکی مەکە بەڵکو هەوڵبدە هۆی پێویستی کۆرانکاریان بۆشی‌کەیتەوە.

خەڵکی لەسەرە خۆن لە گۆڕینی خوورەوشت و باوەڕەکانیان. بەڵکەشیان بۆی هەیە پێویستە ڕێزی بگرین چونکە ئەوان بەڕاستی بڕوا دەکەن کە ئەوەی دەیکەن ئەوە ڕاستە.

بەڵام دەرمانە نوێیەکان وەڵامی هەموو پرسیارەکان نادەنەوە. هەندێ گرفتی چارسەرکرد. بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بووە هۆی گرفتی تر. زۆرجار خەڵکی بە خراپی دەرمان بەکار دێنن و چاوەڕێی و بایەخدانی سەرەکی بە خۆیان و بە خەڵکی لە بیر دەکەن.

لەبەر ئەمە پێویستە لەسەر خۆو بەووریایی کار بکەی و ڕێزی بێ پایانی دەوربەرەکەت و خوو ڕەوشت و کەرامەتی مرۆییان بپارێزی. یارمەتیان دە بۆ بنیاد نانەوەی خۆیان بە پشت بەستن بەزانیاری و ئەو شارەزاییانەی کە هەیانە.



کار بکە لەگەڵ مامان و ئەو خەڵکانەی کە ئەخۆشی چارەسەر دەکەن بەشێوازی کۆن و دژیان مەوەستە. لێیانەوە فێر بەو یاریدەیان دە لێتەوە فێر بن.

٤ـ سنووری خۆت بزانە:

هەرچەندە زانیاری ووردەکاریەکانت گەورە یا بچووک بێ یا کەم بێ سەرکەوتنی کارەکانت بەندە بەرچاو کردنی ئەو سنوورەی کە ئەیبری ئەمەش ئەوە دەگەیەنێ. بەو شتانە هەڵسە کە دەیزانی شتێ مەکە، فێری نەبووبێ یا شارەزاییت لەیی هەڵسانی کەم بێ ئەگەر پێی هەڵسای لەوانەیە ببێتە هۆی زیانێك یا مەترسییەك بۆ هەرکەسی

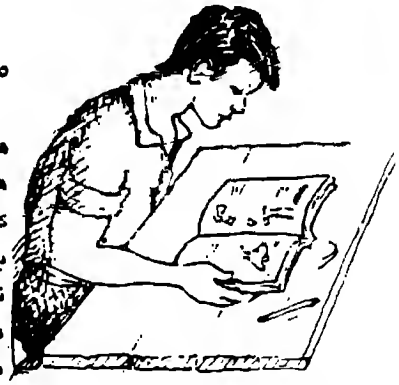
بەڵام پشت بە دانایی و هەڵسەنگاندنی خۆت ببەستە زۆر جار پی داگرانت (سووربوونت) لەسەر هەڵسان و هەڵنەسانت بە کارێك پشت بەستنە بە وەندە شارەزاییەی وەدەستت هێناوە.

بانموونەیەکی لەسەر وەرگرتن ژنێك منالی بو و تووشی خوێن بەربوونی زۆر بوو ئەگەر زۆر لەو بنکە تەندروستییە دوور نەبووی بەمەرجێ بە نیو سەعات پێی بگەی پێویستە لەسەرت یەکسەر بۆ ئەو بنکەیەی بگوازیتەوە. بەڵام ئەگەر ژنەکە بەتوندی خوێن بەربوونی هەبوو و جێگاکەی زۆر لە بنکەی تەندروستی دوور بوو دەتوانی ئەوکاتە بریار بدەی منداڵ دانی بشێلی (ل ٢٦٥) یا دەرزی نوکسیتوسینی (ل٢٢٦)ی لێ بدەی هەتا ئەگەر شارەزاییت لەوەش نەبێ.

سەرچاوە بەکارێکی ماپیوەستەوە مەکە بەڵام ئەگەر هەڵنەسانت بەو کارە مەترسیەکی گەورەی دروست کرد ئەوا پێویستە لەسەرت سێ و دووی لێنەکەی دوو دڵ نەبی لە هەڵسان بەکارێ بەبڕوای خۆت بەسند و بە کەڵکە تارادەیەك.

سنووری خۆت بزانە بەڵام هۆشی خۆت بەکار بێنە. تا دەتوانی نەخۆش بپارێزە.

٥ـ لەسەر فێر بوون بەردەوام بە



هەر هەڵنیکت بۆ ڕێکەوت بیقۆزەرەوە بۆ پەرەپێدانی زانیاریەکانت هەموو ئەو پەرتووکانەی دەکەونە بەردەستت بخوێنە بۆ چاکردنی کارەکەت بۆ نموونەی ببی بەکارایەکی باشتر یا مامۆستایەکی باشتر. بەکاریان بێنە. ئامادە بە بو پرسیارکردنی لە دوکتۆرەکان و پیاوانی تەندروستی و پسپۆرانی کشتووکاڵ یا هەر کەسێکی تر کە بۆی دەکرێ زانیاریەکانت پتر کات هیچ دەرفەتێك لەدەس خۆت مەدە بۆ فێر بوونی بابەتی تازە بو زیاد کردنی شارەزاییی زانستیت

فێرکردنی خەڵکانی تر ئامانجی یەکەمتە ئەگەر هەوڵ نەدەی زانیاریەکانت بەرد بی بدەی نەوە خۆت دەبینیەوە کە ناتوانی هیچ شتێ تازە پێشکەش کەی

بەردەوام بە لە فێربوون و ڕێ بە هیچ مرۆڤی مەدە لە خوێندنەوەو لەزانستت کا

٦ـ بەکردەوە خەڵکی فێر بکە

خەڵکی زیاتر بایەخ بەکردارت دەدەن لەودی بایەخ بە قسەکانت دەدەن لە سەرتا وەکو کارایەکی تەندروستی بایەخی تایبەت بە ژیانی خۆت و خوو و رەوشتت بدەی بۆ ئەودی ببیتە نموونەیەکی بە کەڵک بۆ هاوسێکانت.

پێش ئەوەی داوا لە خەڵکی بکەی ئاودەست دروست کەن پێویستە ئاو دەستت هەبێ.

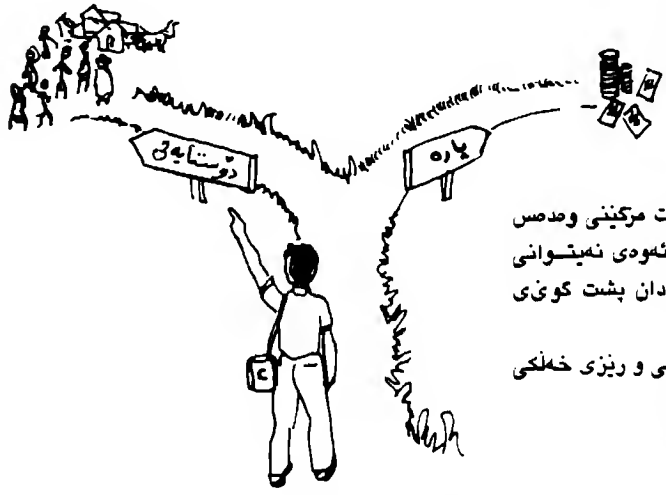
ئەگەر کارێکی هەرەوەزیت رێك خست.. وەك هەڵکەندنی چاڵی باشەرۆك دڵنیابە کە خۆت کاری تیا دەکەی و ئارەقی پێش خەڵکی بۆ دەرێژی

پێشرەو ئەو مرۆڤەیە کە بەکردەوە نموونەیەکی بە پێز دەدات نەك بەقسە (ووتە)

٧ـ لە خۆشی کار دا کاربکە:

ئەگەر ویستت خەڵك بەشدارکەی لە چاکردنی گوندەکەیان و بایەخ بە تەندروستی گشتی بدەن پێویستە لەسەرت خۆت دڵخۆش بی لە کاتی هەڵسان بەم چالاکیانە. ئەگەر نا کێ پەیرەوت دەکات؟

با پرۆژەکانی کۆمەڵگاکەت بابەتی بێ لە گەپ. دروست کردنی شوورەیەك لە چوار دەوری کانیاو یا بیرێ لە گوند بۆ بەرگری کردن لە پێکەیشتنی ئاژەڵ کارێکی قورسە بەڵام دەتوانی ئەوانەی پێی هەڵدەسن کارەکەیان بە خۆشی و شای بکەن، ئەگەر کردت بە ئاهەنگێك کەشەربەت و موسیقای تیا پێشکەش کرێ. هەروەها منداڵان بە چالاکیەکی گەورە بەشداری تیادەکەن ئەگەر کارەکە گۆڕدرا بۆ بابەتێ لەگەپ



لەوانەیە لە بری کارەکەت مرکێنی وەدەس بێنی یانەیەنی، بەڵام ئەوەی نەیتوانی مرکێنیت بداتێ لەبایەخ دان پشت گوێی مەخە.

بەم شێوەیە خۆشەویستی و رێزی خەڵکی بۆ خۆت وەدەس دێنی.

ئەمەش لە پارە بەبەهاترە.

لە پێشدا لە پێناو خەڵکی کار بکە، نەك لە پێناو پارە

«مرۆڤ شایانی زیاترن»

٨ـ بۆ داهاتوو بروانەو یارمەتی خەڵکیش بۆ بدە

کارای تەندروستی بەرپرسیار چاودێری ئاکا تا خەڵکی نەخۆش بکەوێ. بەڵکو هەوڵی بەرگری لە نەخۆشی دەدات پێش ئەوەی سەرهەڵدا و هانی ئەوانی تر دەدات بۆ پاراستنی تەندروستی و ژیانی داهاتویان.
دەگەڕێ بەرگری لە رووداوی زۆربەی نەخۆشیەکان بکرێ لە بەر ئەوە ئەرکەکەت تێکەیشتنی گرفتە تەندروستیەکانی خەڵکیەو کار بۆ خۆپاراستن بکەی.

زۆربەی گرفتە تەندروستیەکان هۆی یەکانگیریان هەیە. بۆ راستکردنەوەی هەر گرفتێك بەشێوەیەکی بنەڕەتی پێویستە مامەڵە لەگەڵ هۆی رووداوی گرفتەکە بکەی و بکەیتە رەگ و ریشەکەی.

بۆ نموونە: سك چوون یەکێکە لە زۆرترین هۆی منداڵ مردن لە گوندەکان. بڵاوبوونەوەی سك چوون لە ئاکامی نەبوونی پاك و خاوێنی یە دەتوانی ئەوە چاکەیتەوە بە دروست کردنی ئاودەست و خەڵکی فێر کردنی بنەمای پاك و خاوێنی (ل١٣٣)

زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی سك چوون بوون کە دەبێتە هۆی مردن، ئەو منداڵانەن کە بەدخۆراکن و لەشیان توانای بەرگری پەتایان نییە. بۆیە پێویستە بەدخۆراکی نەهێڵرێ ئەگەر ویستمان مردن نەهێڵین.
بەڵام بۆچی گەلێ لە منداڵان لەدەست بەدخۆراکی دەناڵێنین؟

● ئایا لە بەر ئەوەی دایکان لە خۆراکی زۆر بەکەڵك بی ئاگان (نموونە شیری خۆ دان بە منداڵ.

● ئایا لە بەر ئەوەی خێزان پارەوزەوی تەواویان نییە کە بەشی خۆراکیان بکات؟

● ئایا لە بەرئەوەی هەژارەکان ناتوانن موڵکەکەیان بەرێکی بخەنە گەڕ

● ئایا لە بەر ئەوەی دایکان و باوکان منداڵی زۆریان خستوتەوە کە زەوی یەکەیان ناتوانێ تێریان کاو ئەوانیش حەز لە زیاتر دەکەن؟

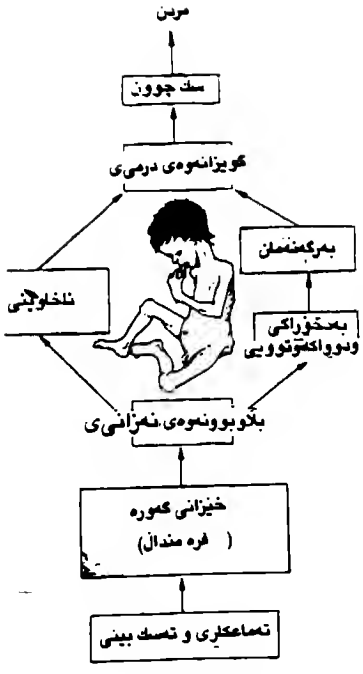
● ئایا لەبەر ئەوەی باوکان تووشی دەستخەرۆیی بوون و پارەکەیەکەیان لەخواردنەوەی مەیو قومار بەفیرۆ دەدەن

● ئایا لەبەر ئەوەی خەڵکی رووەو داهاتوو ناروانن و پلانی بۆ دانانێن. یا لە بەر ئەوەی نرخی کاری هەرەوەزی و بەشداری کردن لە گۆرانی باری ژیانیان نازانن؟

لەوانەیە زۆر لەم هۆیانە ببینی ببنە هۆی مردن لە نێوان منداڵان دا بەڵام لێرەدا هۆی تر هەن و پێویستە لەسەرت وەکو کارایەکی تەندروستی یارمەتی ڕۆشنکردنەوەی بیری خەڵکی بدەی و هەڵسی بەکارێك بۆ لابردنی زۆربەی ئەم هۆیانە.

لەبیرت بێ بەرگری کردنی مردن بە هۆی سك چوون گرفتێکی زۆر گەورەترە لە دروستکردنی ئاو دەست و ئاوی سازگارو بنکەی خۆراك پێ دان لەوانە پلانی ڕێکخستنی خێزان و فێرکردن ببینی زۆر گرنگتر بێ لە مەودایەکی دووردا.

هۆی نەخۆشیەکان و ئازار چەشتنی مرۆڤ دەگەڕێتەوە بۆ کورت ببینی و تەماح. ئەگەر تۆ بە پەروشی کۆمەڵگەتەوەی پێویستە یارمەتی ی ئەوەی بدەی کە فێری بەشداری و کارکردنی هەرەوەزی بکەی و بەرەو دوا ڕۆژ بڕوانی.



زنجیرەی هۆیەکانی سك چوون و منداڵ مردن

گەڵێ شتی پەیوەندار بە چاودێری تەندروستی یەوە

تۆژینەوەمان لە هەندێ هۆی سك چوون و بەدخۆراکی کرد. دەشبینی کەشتی تر هەن کار لەسەر گرفتە تەندروستیەکان دەکەن و لەوانەش بەرهەم هێنانی خواردن و دابەش کردنی زەوی و فێر بوون و مامەڵەکردنی خەڵك لەگەڵ یەکتر دا.

ئەگەر بەتەنگ کۆمەڵێکی باشترەوەی لە سەرتە بەشداری ڕۆڵەکانی ژینگەکەت بکەی بۆ وولامدانەوەی ئەو بابەتانەی کە لە برگەی پێشوودا خرایە بەردەم.

تەندروستی زیاترە لە نەبوونی نەخۆشی بە تەنها، حاڵەتی باشی لەش و بیرو کۆمەڵایەتی دەگەیەنێ. خەڵکی لە شوێنە تەندروستیەکان باشترین ژیان دەبەنە سەر و هەروەها لەو شوێنانەی کە تێدا بڕوایان بە مرۆڤەکانی تر هەیەو پێکەوە کاردەکەن بۆ بەرهەنگار بوونەوەی پێداویستیەکانی ڕۆژانە و بەشدار دەبن لە خۆشی و ناخۆشیدا و یارەدەی یەکتر دەدەن بۆ فێر بوون و کەشەو ژیان بە هەموو هێزێکیان.

هەوڵ بۆ چارەسەر کردنی گرفتی ڕۆژانە بدە و لە بیرت بێ کە گرنگترین ئەرکت یارەدەدانی کۆمەڵگەتە بۆ ئەوەی لە باشترین تەندروستی و ژینگەی مرۆیی دا بی

ئەرکت وەك کارایەکی تەندروستی ی سەرکیکی بەرپرسیاری ی ئەوەنە چ لە کوی وەدەس پی بەین؟

تەماشای ژینگەکەت بکە:

کە پەروەردەبوونت لە ناو گروپەکەت بو کە ئەندامانی باش دەناسی ئەوا گومانی تیا نییە شارەزای زۆربەی گرفتە تەندروستیەکانیت، وئاگاداری ناوەوەی. بەلام پێویستە لەسەرت بەووریایی زۆرەوە چاودێری کۆمەلەکەت بکەی بۆ ئەوەی وینە کە بە تەواوی ببینی

لەسەرتە وەك کارایەکی تەندروستی بایەخ بە هەموو ان بدەی نەك تەنها بە ئەوانەی بۆلات دێن بڕۆو ئەوانی تر ببینە، لە مالی خۆیان و کێلگەکەیان و شوێنی کۆبوونەوەیان و خوێندنگاکانیان سەردانیان کە. خۆشی و بایەخ پێدانەکانیان تێبکە. لەگەل خۆیان خوورەوشت و ئەو شتانەی دلخۆشکەرن و ئەو شتانەی بەرەو نەخۆشیان دەبات بپشکنە پێش ئەوەی لەگەل کۆمەلەکەت هەلسی بە هەر پرۆژەیەك باش بیر لە پێویستیەکانی پرۆژەکە بکەرەوە و چۆن دەکرێ بەرێوە بچێ لەبەر ئەوە پێویستە بە چاوی ڕێز ئەمانە وەرگری

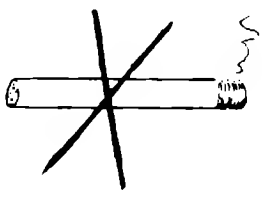
١ـ پێداویستیە هەست پێ کراوەکان ئەو گرفتانەی کە خەلکی هەستی پێدەکەن ئەوە گرفتە گەورەکەیانە.

٢ـ پێداویستیە راستەقینەکان. ئەو هەنگاوانەی لە توانای خەلکی دایە کە بنێین بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە بەشێوەیەکی بەردەوام دەکەیەنێ.

٣ـ ویست یا ئامادەیی خەلکی بۆ پلان دانان و هەنگاونانی پێویست

٤ـ بەرووبووم. خەلك و وردەکاری، و کەرەسەکان، و پارەی پێویست بۆ هەلسان بە پرۆژەی دەس نیشان کراو دەکرێتەوە نموونەیەکی ئاسانت بۆ دینمەوە نیشانە بێ بۆ گرنگی هەریەکێ لەم شتانە. با وای دا نێ کەسێك ئاوینەی جگەرە کێشان بووە هاتە لات کۆلیلی هەیە لەدەس ئەو کۆخەیەی تووشی بووە کە هەر بەرەو خراپتر دەچێ.

١ـ ئەوەی هەستی پێ دەکات پێویستیی هەست پێ کراوی ڕزگار بوون لە دەس کۆخەیە



٢ـ پێداویستیە راستەقینەکەی (بۆ راستکردنەوەی گرفتەکە) ڕزگار بوون لە جگەرە کێشانە.

٣ـ بۆ ئەوەی لە خووی جگەرە کێشان ڕزگاری بێ پێویستیی بە ویستێکی هەیە بۆ ئەوەی وازی لێبێنی و لەسەریەتی گرنگی ویستی بەهێز تێ بکا

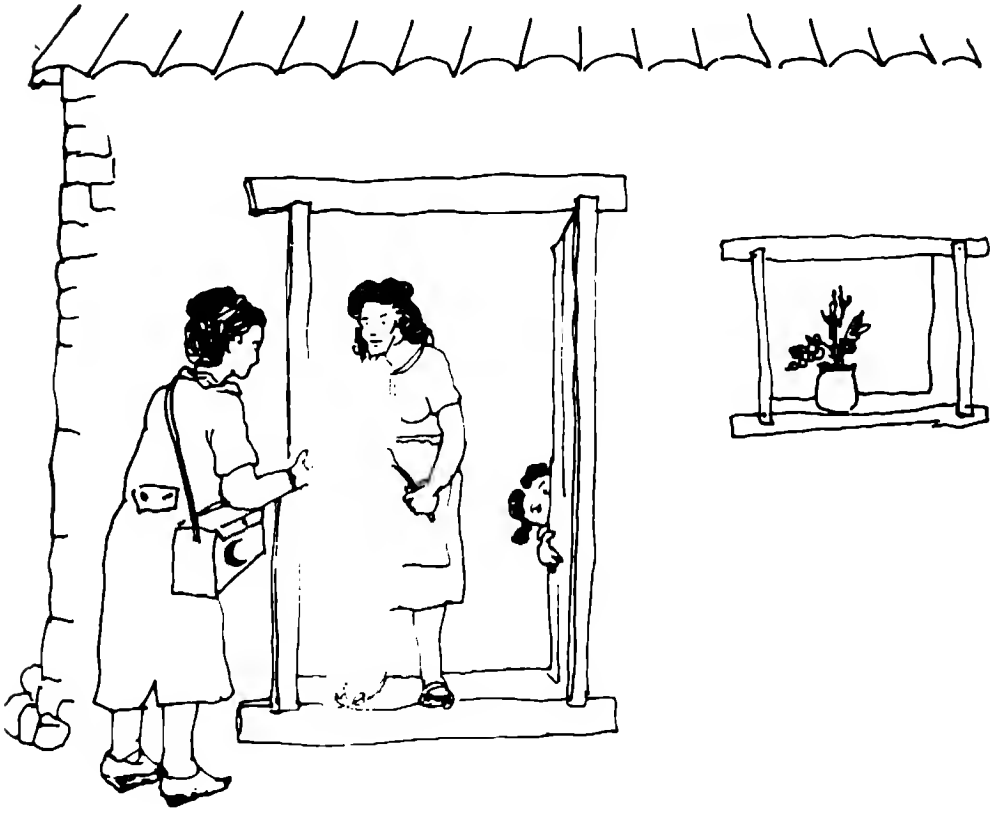
٤ـ یەکێ لەو داهاتانەی کە یاریدەی جگەرە تەرك کردن دەدات ئەوەیە پێی ڕاگەیەنێ کە جگەرە چەن زیان بە خۆی و خێزانەکەی دەبەخشێ (ل١٤٩) یارمەتیش درێ و هانی درێ لەلایەن برادەرەکانیەوە و ئەندامانی خێزانەکەیەوە هەروەها توش وەك کارای تەندروستی دەکرێ پالپشتی بی بۆ یارمەتیدانی بۆ جگەرە تەرك کردن

دەس نیشان کردنی پێداویستیەکان

وەك کارایەکی تەندروستیی پێویستە یەکەم جار گرنگترین گرفتە تەندروستیەکان و خەمی خەڵکی بزانی بۆ زانیاری کۆکردنەوە دەربارەی ئەم دوو مەسەلەیە پێویستە لیستی پرسیار ئامادەکەی.

ئەم دوو لاپەڕەیەی داهاتوو نموونەی چەند پرسیارێکی تیایە. بەڵام بیر لەو پرسیارە گرنگانە بکەرەوە کە پەیوەندیی‌یان بە ناوچەکەتەوە هەیە. پرسیار دەربارەی ئەو شتانە بکە کە بارێدەت دەدەن بۆ وەدەس هێنانی زانیاری جگە لە خۆکەدانی ئەوانی تر بۆ ئەوەی خۆیان پرسیار بکەن.

پرسیارەکانت درێژ و ئاڵۆز مەکە، لە بیرت بێ خەڵکی تەنها ژمارە نین و حەزیش ناکەن تەنها بە ژمارە دابنرێن کە زانیاری کۆدەکەیتەوە دڵنیابە کە بایەخدانت دەرژێتە سەر پێداویستیەکانی تاکە کەس و هەستەکانی لەوانەیە باشتر وابێ لیستی پرسیار ئامادە نەکەی.. بەڵام پێویستە لە بیری خۆت دا هەندێ پرسیاری سەرەکی دەربارەی پێویستەکانی کۆمەڵگەکەت هەبێ.



نموونەی لیستی پرسیارەکان.
بۆ بڕیاردانی پێویستیە تەندروستیەکانی کۆمەڵ و هاندانی خەڵکی بۆ بیرکردنەوە لێیان

پێویستیە هەست پێ کراوەکانی

ئەو شتانەی ڕۆژانە لە ژیانی کۆمەڵەکەتن چین (باری گوزەران، ڕێگاکانی کار، بڕواکان تاد) کە خەڵك وا هەست دەکەن کە یارمەتی ئەوەیان دەدەن لەش ساغ بن؟

ئەو شتانە چین کە خەڵك هەست دەکەن لە چوار چێوەی خەم و پێویستیەکشتیەکانیان گرفتی گەورەن و کە. تەنها پێوەندیان بە تەندروستیەوە نییە؟

ماڵان و ئاوەڕۆ

ئەو کەرەسانەی لە دروست کردنی خانوودا بە کار دێن؟ دیوارەکان؟ ئایا خاوێنی‌ی ماڵ دەپارێزرێ؟ ئایا چێشت لێنان لە ماڵ ئەنجام دەدرێ یا لە دەرەوەی ماڵ؟ چۆن دووکەڵ دەردەچێ؟ خەڵك لە کوێ دەنون؟

ئایا بوونی مێش و کێچ و مێشوولە دەبنە هۆی گرفت؟ چۆن؟ خەڵکی چی دەکەن بۆ سنووردانان بۆ ئازاریان؟ لەوە زیاتر چی بکەین؟

ئایا خواردن دەپارێزرێ؟ چی بکرێ بۆ چاکردنی ئەوە؟

ئەو ئاژەڵانە کامانەن (سەگ پشیلە...تاد) کە ڕێ دەدرێن بێنە ماڵەوە؟ ئەو گرفتانەی لەوانەوە سەرهەڵدەدەن چین؟

نەخۆشیە باوەکانی ئاژەڵ کامانەن؟ ئەم نەخۆشیانە چ کارێ لەسەر مرۆڤ دەکەن؟ چی کراوە بە گوێرەی ئەم نەخۆشیانەوە؟

خێزان لە کوێوە ناو وەدەس دێنێ؟ ئایا ئەم ئاوە بۆ خواردنەوە دەشێ؟ چ ئاگاداریەك وەرگیراوە؟ ژمارەی ئەو خێزانانەی ناودەستیان هەیە چەندە؟ چەندە ژمارەی ئەوانەی بەکاریان دێنن؟

ئایا گوندەکە خاوێنە؟ خەڵکی لە کوێ پاشەڕۆکیان دادەنێن؟ بۆچی

دانیشتوان

ژمارەی خەڵکی کۆمەڵگاکەت چەندە؟ چەندر ئەوانەی لە پانزە ساڵی کەمترن

ژمارەی ئەوانەی دەنووسن و دەخوێننەوە چەندە؟ کەڵکی خوێندنکا چییە؟ ئایا منداڵان فێری ئەوە دەکەن کە پێویستە فێری بن؟ بەچ ڕێگایەکی تر منداڵان فێر دەبن؟

ژمارەی لە دایك بوونی ئەم ساڵ چەندە؟ ژمارەی مردوان چەندە؟ بە هۆی چی؟ لە چ تەمەنێکا؟ ئایا دەکرا بەرگری لەم مردنان بکرایە؟ چۆن؟

ئایا ژمارەی دانیشتوان بەگوێرەی ساڵی ڕابوردو زیاتر بووە یا کەمترە؟ نەخۆشەکە چەند ڕۆژ بە نەخۆشی مایەوە؟ بابەتی نەخۆشیەکە یا پێکرانەکە چی‌بوو؟ بۆچی

ژمارەی ئەوانەی تووشی نەخۆشی‌ی کەونار بووی چەندن؟ ئەم نەخۆشیانە چین؟

ژمارەی منداڵانی ڕووبەڕووی خێزانەکان چەندە؟ ژمارەی منداڵە مردووەکان چەندە؟ هۆیەکەی چییە؟ لە چ تەمەنێکا؟ ئەو هۆیانەی بووە هۆی مردن چین

ژمارەی ئەو دایك و باوکانەی هەر لە منداڵ هێنانی زیاتر ناکەن یا ئەوانەی کە هەز لە زیاد بوونی بەپەلە ناکەن چەند هۆیەکان چین (پلانی ڕێکخستنی خێزان ل۲۸۳)

خۆراك بێ دان

ژمارەی ئەو دایکانەی شیری خو بە منالەکانیان دەدەن چەندە؟ بۆ ماوەی چەندێ؟ ئایا ئەم منداڵانە ا هی تر تەندروستیان باشترە؟ بۆچی؟

ئەو خۆراکە سەرەکیانەی خەڵکی دەیخۆن چین؟ لە کوێوە ئەم خۆراکە دێت؟ ئایا خەڵکی ئەم خوراکە بـ دروستی بەکار دەهێننی

ژمارەی ئەو منداڵانەی کێشیان لەژێر ئاستی ئاسایی دەژمێردرێ (ل٣١١) یا بەد خۆراکیان لێ دەبارد چەندە. ژمارەی ئەو خەڵك و خوێندکارانەی کە پێویستیان بە خۆراك هەیە چەندە؟

ژمارەی ئەو خەڵکانەی هۆگری جگەرە کێشانن چەندە؟ ژمارەی ئەو خەڵکانەی هۆگری مەیی یا مەی سووکن (کازوز، کۆلا) چەندە؟ کاریان لە سەر تەندروستیان و تەندروستی خێزانیان چی‌یە؟ ل١٤٨ ـ ١٥٠)

زەوی و خۆراك

ئایا زەوی‌یەکە خۆراکی تەواو بۆ خێزانەکە وەبەرهەم دێنێ؟ چەند دەخایەنێ کە زەوی بەردەوام بی لە خواردن پێ دانی ئەو خێزانانەی ژمارەیان زیاد دەکات؟

چۆنیـەتی دابـەش کردنی زەوی‌یە کشتوکاڵ؟ ژمارەی ئەو خەڵکانەی زەوی‌یان هەیە چەندە؟ چ ئەرکی کێشراوە بۆ ئەوەی زەوی‌یەکە بەرهەمی زیاد بکات؟

چۆن بەروو پووم و خواردن کنە دەدرێ؟ ئایا فەوتان و لەدەس دانی گەورە هەیە؟ بۆچی؟

تەندروستی‌و چابوونەوە

ئەوانەی یاریدەی چابوونەوەی خەڵکی دەدەن وماماڵەکان چ رۆڵی دەگێڕن؟

ئەو رێیە ئاسایی‌یانەی پەیرەو دەکرێن بۆ چابوونەوە چین؟ بابەتی دەرمانەکان چین؟ کامیان زیاتر بە کەڵکی چابوونەوە دێن؟ ئایا مەترسی لە بەکار هێنانی هەر یەکێ لەمانە هەیە؟

خزمەتگوزاری‌یە تەندروستیە نزیکەکان چین؟ رادەی بە کەڵك هاتنمان چەندە؟ چەندیان تی دەچی؟ مەودای لێ وەرگرتنیان چەندە؟ ژمارەی ئەو منداڵانەی کوتراون چەندە؟ ئەو نەخۆشیانەی لە دژیان کوتراون چین؟ ئەو ئاگاداری‌یانەی تر کە بۆ پاراستنی وەرگیراون چین؟ دەتوانین چی‌یان بۆ زیاد کەین؟ رادەی لەڵگی‌یان چی‌یە؟

خۆ یاریدەدان

ئەو شتە گرنگانە چین کە کار لە تەندروستی‌ی ئەو کۆمەڵەی تیادا دەژی دەکەن و وای لێ دەکەن کونجاو بی بۆ ژیانێکی سەرفرازی بۆ ئێستا و داهاتوو؟

ژمارەی ئەو گرفتە تەندروستیە باوانەی کە خەڵکی خۆیان دەتوانن بایەخی پی بدەن چەندە؟

تا چ رادەیەك خەڵکی بایەخ دەدەن بەوەی بایەخ بە خۆدان کاریکەر ترو تەواو ترو بی‌وەی بکرێت؟ بۆچی چۆن دەکرێ شتی تر فیر بن؟ ئەو تەکەرانە چین؟

توێژە کۆمەڵایەتیە جیاوازەکانیان مافیان چی‌یە؟ ماڤ پیاوان و ژنان و منداڵان چین؟ گرۆیەك لەمانە چۆن مامەڵەیان لەگەڵ دادەکرێ؟

بۆچی؟ ئەو شتانەی پێویستە بکۆژین چین؟ کێ بە کۆران هەڵدەسێ؟ چۆن؟

ئایـا خەڵکی بەیـەکەوە کاردەکەن بۆ بەرەنگار بوونەوەی پێویستیە هاوبەشەکانیان؟ ئایا بەشداری یا یارمەتی‌یەکتری دەدەن کە پێویستیەکی فرە هەبێ؟

چی دەکرێ بۆ ئەوەی گونـدەکـەت تەنـدروستی‌ی باشتـر بی و رادەی گوزەرانی باشتر بی خوت و گروو پەکەت لە کوێوە بۆتان هەیە دەس پێ بکەن؟

بەکارهێنانی بەرمووبوومی ناوچەیی بۆ دابین کردنی پێداویستیەکان

چارەسەرکردنت بۆ هەر گرفتێ پشت بە بەروبوومی بەردەست دەبەستێ.

هەندێ چالاکی پێویستیان بە بەروبوومی دەرموە هەیە (پارەو کەرەسە و مرۆڤ و ئامێری تر). بۆ نموونە بەرنامەی کوتان دەکرێ ئەنجام بدرێ لە کاتێك کە فاکسین لە ناوچەیەکی تر وەدەس بهێنرێ.

بەڵام هەندێ چالاکی دەکرێ بە بەروبوومی ناوچەکە ئەنجام بدرێ. خێزانێك بە کۆمەڵە کەسێك دەتوانن بە هاریکاری شوورەیەك بۆ پاراستنی شوێنی ئاو دروست کەن و دەتوانن ئاودەست بەبەکارهێنانی کەرەسەی خۆماڵی بنیاد نێن.

هەندێ لەو بەرو بوومانەی لە دەرموەی گوند یا ناوچەکە دێن، وەك فاکسین و هەندێ دەرمانی گرنگ، کاریگەریتی کەورەیان لە سەر تەندروستی خەڵکی هەیە. توانات بخەرە کار بۆ وەدەس هێنانی بەڵام باشترین شت بۆ کۆمەڵەکەت ئەوەیە:-

> بەکار هێنانی بەروبوومی ناوچەیی، ئەکەر کرا.

هەرچەندە خۆت و کۆمەڵەکەت پشت بە بەروبوومی ناوچەیی ببەستن ئەوەندە پشت بەستانەکەت بەیارمەتی دەرموە کەم دەکەیتەوە و ئەوەندە کۆمەڵەکەت بە هێزترو ساغ تر دەبێ.

پشت بە بەروبوومی ناوچەیی ببەستە.

بۆ نموونە:-

هاندانت بۆ ژنان کە شیری خۆیان بدەن بە منداڵ لەجێی پشت بەستنی بەشیری قوتو هێزی پشت بە خۆ بەشتن بنیاد دەنێ لەرێی بەکارهێنانی بەروبوومی ناوچەییەوە ئەویش شیری دایك دەکەیەنێ لەسەر ئەمیشەوە منداڵ لە زۆربەی نەخۆشیەکان و مردن دەپارێزێ.

هەمیشە لە کاری تەندروستیت ئەمانەت لە بیر بی

دانی شیری دایك بە منداڵ باشترین بەروو بوومی ناوچەییە و لە هەر شتێکی تر باشترە کە دەیکری.

> باشترین (گرنگترین) بەروبووم بو تەندروستی خەڵکی خۆیانن

، خەڵکی ماندە بۆ بەکار هێنانی بەروبومی ناوچەیی.

چۆن بریار دەدەی لە کوێوە دەس پێ بکەی و چی بکرێ؟

پاش تێڕوانینی پێویستیەکانی خەڵکی و بەرووبومیان لەسەرتە لەگەڵ گرووپەکەت بریار لە پێویستیە هەرە گرنگەکان بدەی و لە کام پێویستیەوە دەس پێبکەی یەکەم جار. دەتوانی شتی زۆر و هەمە جۆر بکەی بۆ بارەتی خەڵکی و مانەوەیان بەڵەش ساغی. هەندێ لەم شتانە بۆ نیستا گرنگن و هەندێکی تریان بۆ داهاتوو.

بەد خوراکی رۆژێکی گرنگە لە گرفتی تەندروستی دەگێڕێ لە زۆر گونددا. خەڵکان لەش ساغ نابن ئەگەر خواردنی تەواو نەخۆن. با خەمی یەکەمت لەو شوێنانەی بەد خۆراکیان تیا زۆرە یا خۆراك کەمە چاکردنی خۆراك بێ هەرچەندە گرفتی ترت لە پێش بێ.

لێرەدا رێگای زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی گرفتی بەدخۆراکی چونکە هۆیەکانی زۆرن. لەسەرتە بارەتی‌ی کۆمەڵەکەت بدەی بۆ هەڵبژاردنی ئەو هەنگاوانەی دەندرێن و بریار لەسەر ئەو رێیە بدەی کە بواری سەرکەوتنی زیاترە.

هەندێ نموونەت بۆ دێنمەوە کە وا لە خەڵکی دەکات سەرکەوتووبن بەسەر پێداویستیەکانیان بۆ وەدەس هێنانی خۆراکی باشتر.

هەندێ کار بەپەلە دێنە بەرهەم و هەندێکی تر پێویستی بە ماوەیەکی درێژە ترە . پێویستە لەسەرت لەگەڵ گرۆپەکەت بریاری کام لەم رێگایانەی دەکرێ لە ژینگەکە تا زیاتر سەرکەوتن بەدەس بێنێ.

رێگا لە بارەکان بۆ چاکردنی خۆراك پێ دان

بلخچەی ماڵ

دروست کردنی بەربەست بۆ بۆ بەرگری کردنی لە زەوی داتەپان.

هەمە جۆر کردنی خەلە

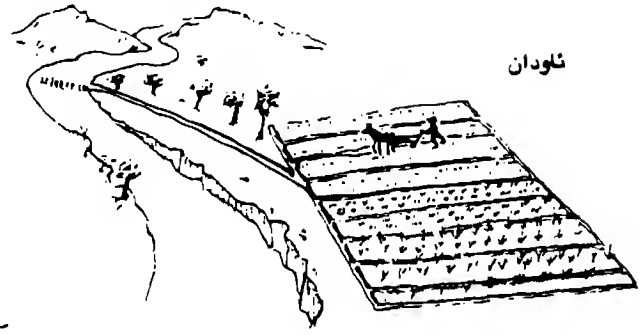
ئەو خەلەیە بچێنە کە هێز بەبەر زەویەکەت دەمێنێتەوە هەموو وەرزی چاندن بە نۆرە وەك فاسۆلیا و نیسك و نۆك ..تا.

ئەم ساڵ کەنە شامی بچێنە

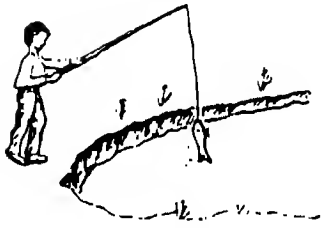
بۆ ساڵی داهاتوو فاسۆلیا بچێنە.

ریگەی دیکە بۆ چاکردنی خۆراك

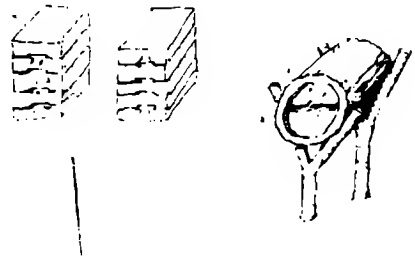
ئاودان



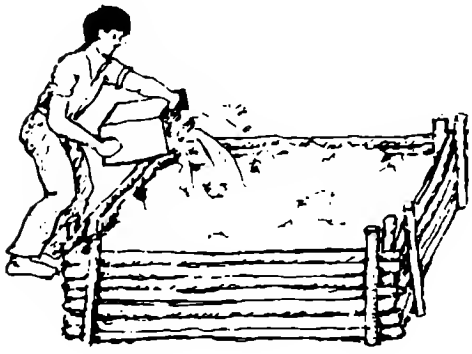
پەروەردە کردنی ماسی



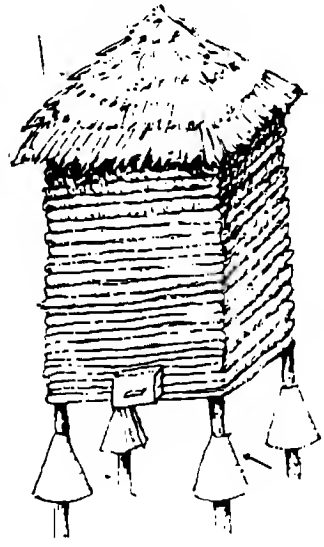
پەروەدەکردنی هەنگ



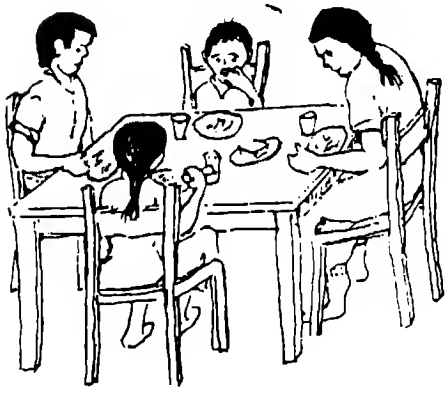
سەمادی سروشتی



کۆگای باشتر بۆ خواردەمەنی



خیزانی بچووکتر



سنچکەی کانزایی بۆ
دوورخستنەوەی مشك و جورج

لە ریگەی رەچاو کردنی پلان دانان بۆ خیزان (ل٢٨٣)

تاقیکردنەوەی بیرۆکەی تازە

لەوانەیە هەموو پێشنیارەکانی پێشوو بە ئاسانی لە ناوچەکەت بەرپا نەکرێن لەوانەیە هەندێکیان لە بارین بۆ باری تایبەتی خۆت و بەرو بوومەکانی ئێستات ئەگەر هەندێ گۆرانکاریان بەسەر بێنی. زۆر جار بۆت دەردەکەوێ کە ئەو گۆرانکاریە پاش تاقیکردنەوەی راستەقینە بەکەڵك بووە.

کەبیرۆکەیەکی تازە تاقی دەکەیتەوە دەس بە پرۆژەیەکی بچووك بکە چونکە ئەگەر تاقیکردنەوەکەت سەریش نەکەوت ئەوا زۆر نادۆرێنێ. ئەگەر سەریش کەوت ئەوا خەڵکی بە ئەندازەیەکی لای گەورە دەست بەبەکارهێنانیان دەکەن، ئەگەر تاقیکردنەوەت سەرنەکەوت کۆڵدەدە. لەوانەیە بتوانی هەمان تاقیکردنەوە لەگەل هەندێ گۆرانکاریدا بکەی، گومانی تیا نییە لە هەڵەکانتەوە ئەوەندەی سەرکەوتنەکانت فێر دەبی، بەڵام لە کەمەوە دەس پێ بکە.

نموونەیەك لەسەر تاقیکردنەوەی بیرۆکەی تازە:

خۆت دەزانی هەندێ بابەتی دانەوێلە وەك فاصولیا خۆراکێکی زۆر باشە بۆ بنیادی لەش بەڵام ئایا ئەم دانەوێلەیە لە ناوچەکەتدا شین دەبێ؟ ئەگەر ئەمە کرا ئایا خەڵکی بە خۆراك بەکاری دەهێنن.

لە چاندنی پارچە زەویەکی بچووکەوە ـ یا دوو یا سێ پارچە زەوی ئاو جوداوە دەس پێبکە.

ئەگەر ئەم دانەوێلەیە روا، بەشێوەی جیاجیا ئامادەی کە وبزانە خەڵکی چەندێ بە خۆراك بەکاری دێنن.

ئەگەر وابوو ئەوا زیاتر لەو شوێنانەی لە پارترن بکێڵە. بەردەوام بە لە تاقیکردنەوەکانت لەوانەیە دانەوێلەکانت (بەروو بومت) چاکتر بکەی.

زۆر هۆکار هەن لە سەرت پێویستە تاقیان کەیتەوە بۆ نموونە بابەتی خاکەکە، بەکارهێنانی زبڵی کیمیاوی و قەوارەی ئاو و چاندنی بابەتی جیاواز لەدانەوێلە، بۆ ئەوەی بزانی کام هۆکار باشترە. لەسەر تەیە کێکیان بکۆری وئەوانی تر بهێڵیتەوە.

نموونە: بۆ ئەوەی دەستنیشانی کەی کە زبڵی ئاژەڵ یارمەتی کەشە کەردنی دانەوێلە دەدات و چەندێ زبڵی بۆ بەکار هاتووە. چەند پارچە زەویەکی بچووك بەیەکەوە بکێڵە (بچێنە) وله هەمان مەرج دا بە گوێرەی ئاوو وەهتلو وهەمان بابەتی دانەوێلە بەڵام هەر پارچە زەویەك بریکی جیا زبڵی پێوەکە پێش چاندن وەك لەم شێوەیەدا دیارە.

ئەم تاقیکردنەوەیە نیشانەی ئەوەیە بەکار هێنانی هەندی زبڵ باشە بەڵام زۆر کردنی زیان بەخشە.
ئەم تەنها نموونەیە. لەوانەیە تاقیکردنەوەکەت نیشانەی شتی تربێ خۆت ئەوە تاقیکەرەوە.

هاوسەنگی نێوان خەڵك و زەوی

کارەکەت وەکو کارای تەندروستی وات لێ بێویست دەکات کە هەموو توانات بخەیتە گەڕ بۆ پاراستنی گیانی منداڵان وتەندروستیان. ئەگەر لەکەم کردنەوەی ژمارەی مردن لە نێوان منداڵاندا سەرکەوتی بێویست لەسەرت کاریگەری ئەوە لەسەر دوا ڕۆژی کۆمەڵگەکەت و داهاتووی منداڵانی نەوزاد ڕەچاو بکەی ژمارە کەمەی مردن زۆر کردنی دابشتوان دەگەیەنێ بە مەودایەکی دووریش برسێتی دەگەیەنێ چونکە ئەو زەوی یەی خۆراك بۆ ژمارەیەکی دیاریکراو ئامادە دەکات لەواتەیە کۆمەڵەت بتوانێ چاکسازی بخانە زەوی و چاندنەوەی و برسێتی دوا بخات. بەڵام ئەگەر ژن و مێرد بەردەوام بوون لە زۆر کردنی ژمارەی منداڵەکانیان کە ئەوانیش ژن دێنن وشوو دەکەن وزاوزێ دەکەن گومانی تیانیە کە زەوی و خۆراك بەشی و هەموو خەڵکە ناکەن.

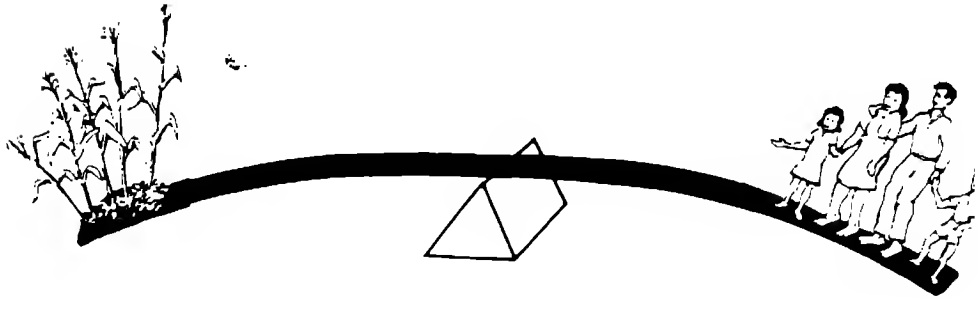
جێی داخە وادیار بێ کە پاراستنی منداڵان لە مردن دەبێتە هۆی برسی کردنی هەموو کۆمەڵ لە داهاتوودا بەراستی ئەمە ڕوودەدات ئەگەر باوکان بەردەوام بوون لە منداڵ هێنان کە لە هەندێ جێی زەوی ڕوودەدات.

یەکێ لە ئەرکە گرنگەکانت یاریدەدانی خەڵکە بۆ پرس کردن دەربارەی گرنگی سنوور دانان بۆ ژمارەی ئەندامانی خێزان بەتایبەت ئەگەر زەوییەکە بەگوێرەی دانیشتوان بچووك بێ.

برگەی بیستەم چارە سەری ڕێگا جیلوازەکانی پلانی ڕێکخستنی خێزان دەکات. لە ڕێیەکی تر بگەڕێ کە خەڵکانی کۆمەڵگاکەت لایان باشتر بێ. ئامۆژگاری و یارمەتی پێشکەش مامانەکان وکەسوکاری منداڵان کە. زۆر جار خەڵکی دێنە لات ئەو گرفتە تەندروستیانەی پەیوەندیان بە زۆری ئەندامانی خێزانەوە هەیە دەیخەنە بەردەست کە دایکێکت چاو پێ دەکەوێ منداڵی زۆر هێنابێ وماندوو بوو بێ وخوێن کەمی هەبی یا چی دی ناتوانێ منداڵەکەی شیردات ئەگەر منداڵێکت تەماشا کرد بەدخۆراکەو نیشانەی خوێن کەمی و لاوازی پێوە دیارە، باسی پلانی ڕێکخستنی خێزان لەگەڵ کەس وکاریان بکە. زۆر جاریش دایك حەز لە منداڵێکی تازە ناکات بەڵام نایدرکێنێ.

★ پلانی ڕێکخستنی خێزان لەوانەیە گرنگترین کاری پاراستن بێ کە پێی هەڵدەسی. تاکو خەڵکی فێری ئەبن چۆن زەوی و داهات بە ڕێکی و دادپەروەرانە دابەش کەن و چۆن بە خێزانی بچووك ڕازی دەبن هەر کارێکی تر لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات دا لە برسێتی زیاتر هیچ ناگەیەنێ.

> ئەگەر یارمەتی کەس وکاری کۆمەڵگەکەت دا بۆ بەرگری کردن لە منداڵ مردن پێویستە لەسەرت یارمەتیشیان دەی لە سنوور دانان بۆ خستنەوەی ئەو منداڵانەی کە پۆشاك وخۆراك و فێرکردنیان قورسە.



زەوییەك ڕووبەری سنوور دار بێ بەشی ژمارەیەکی سنووردا ـ لە خەڵك دەکات.

هاوسەنگی نێوان خۆپاراستن و چارە سەر

زۆر جار هاوسەنگی‌ی نێوان خۆپاراستن و چارەسەر هاوسەنگیەکە لە نێوان پێداویستیەنوکەیی وپێویستیە درێژ خایەنەکان.

لەسەرت پێویستە وەك کارایەکی تەندروستی بچینە کن خەڵکی و لەتەکیان کار بکەی و یارمەتیان بدەی بۆ دۆزینەوەی وەڵام بۆ ئەو پێویستیانەی هەستی پێ دەکەن. زۆر جار یەکەم خەمی خەڵکی دۆزینەوەی دلنیایی‌یە بۆ نەخۆشەکان و ئازارەکانیان لەبەر ئەوە یەکەم ئەرکت یاریدەدانی چابوونەوەیە.

بەڵام لەسەرتە هەمیشە بەرە و پێشەوە بروانی لە کاتی بایەخ دانت بە پێویستیەکانی خەڵکی. هەوڵ دە رووەو باشە. رۆژ بروانن یاریدەیان دەکە بروابێنن زۆربەی نەخۆشی و ئازارەکان بەرگری‌یان لێ دەکرێ. و خۆیان دەتوانن بەکاری خۆپاراستن هەڵسن.

لەسەرت پێویستە ووریابی وهەندێ کارای تەندروستی هەن زیاد رەوی لە ئەرکەکانیان دەکەن و ئەو نەخۆشیانەی هەن لە بیریان دەکەن و بیری خۆیان بەرەو ئەو نەخۆشیانەی کە لەوانەیە لە داهاتوودا رووبدەن دەبەن. ئەگەر سەریش نە کەوتن لە ئاشنا بوون لەگەڵ پێویستیەکانی ئیستای خەڵکی ئەوا شکستی لە بردنەوەی هاوبەشی کردنی خەڵکی دەهێنن بەم شێوەیە شکست دەهێنن کە زۆربەی کاری خۆپاراستنیان.

خۆپاراستن و چارەسەر هاوشانی یەکتر دەڕۆن. چارەسەری زۆر زوو زۆر جار ناهێڵێ نەخۆشی سووك مەترسی دروست کات ـ ئەگەر توانیت یارمەتی خەڵکی بدەی‌بۆ ئەوەی دڵنیابن لە گرفتە تەندروستیەبلوەکان و دەستت کرد بە چارەسەری گەرماو گەرم لە ماڵ خۆیان ئەوا گەلێ لە و ئازارانەی کە پێویست ناکا هەبن بەر بەست دەکەی.

چارە سەری گەرماو گەرم شێوەیە کە لە شێوەکانی دەرمانی پارێزەر

ئەگەر دەتەوێ خەڵکی پشت بکرن لەو شوێنەوە دەس پێ بکە کە ئەوانی لێن. کار بۆ پاراستنی هاوسەنگی نێوان خۆ پاراستن وچارە سەر بکە، ئەو هاوسەنگیەی کە لای کۆمەڵگەت پەسەندە. ئەم هاوسەنگیە تا رادەیەکی گەورە پشت بە رای خەڵکی لە نەخۆش وتەندروستی و چابوونەوە دەبەستی هەر چەندە یارمەتیان بدەی بۆ ڕوانین بەرە داهاتوو وچەندەرای جیاواز بوو ئەوەندە ئەو نەخۆشیانەی کە دەتوانی کۆنترولیان زۆر دەبن، ئەوە ئەوش دەبینی کە هاوسەنگیە کە سروشتیە دکوازرێتەوە بەرەو خۆپاراستن.

ناتوانی بە دایکی منداڵیکی نەخۆش بڵێی خۆپاراستن باشترە لە چارە سەر کردن ئەگەر بیشتڵێی‌کویت لێ ناگرێ، بەڵام دتوانی بڵێی راگەیەنی‌کە خۆپاراستن وەك چارە سەر گرنگە ئەمەش کاتی یارمەتی دانی و چاودێری کردنی منداڵەکەی‌دا

کار بۆ ئەوە بکە خەڵکی گرنگی بە خۆپاراستن بدەن ـ بەڵام رووریان لێ مەکە

چارە سەر وەك دەرگایەك بۆ خۆپاراستن بە کاربێنە، باشترین کات کە دەربارەی خۆپاراستن ئاخاوتن بۆ خەڵکی بکەی. لە و کاتا ئەیەکە بۆ چارە سەر دێنەلات بۆ نموونە ژنێك هەتەلات ومندالیکی پێ‌یە کرمی هەیە، چۆنیەتی چارە سەری بۆ باس کە. بەڵام چۆنیەتی بڵاو بوونەوەی کرم و رێگا زۆرەکانی بەرگری کردن لە کرمیان بۆ شیکەرەوە. برگەی ١٢ ئاوە ئاوە هەڵسە بە سەردانی ماڵانی خەڵکی بۆ یارمەتی دانیان بۆ ئەوەی هەنگاوی کاریکە تر بنێن بۆ بایەخ دان بەخۆیان.

چارە سەر بقۆزەوە بۆ فێر کردنی خۆپاراستن

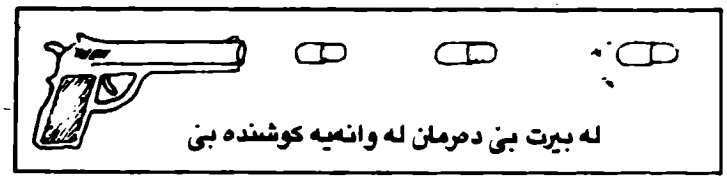
بەکار هێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەر بەست و پەسەند.

قورسترین و گرنگترین ئەو شتانەی پەیوەندیان بە چاودێری یەوە هەیە ئەوە یە خەڵکی فێری بەکار هێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەر بەست و پەسەند کرێ. دەرمانە نوێکان زۆر گرنگن لە رزگار کردنی گیانی خەڵکی. بەڵام زۆر نەخۆش پێویستیان بە هیچ دەرمانێنیە. لەش بۆی هەیە بە پشوو و خۆراکی باش وهەندێ دەرمانی خومالی بەرە نکاری نەخۆشی ببیتەوە.

لەوانەیە خەڵك بیتە لات داوای دەرمانێکت لێ بکەن کە پێویستیان پێنیەو لە وانەیە حەز کەی بۆ رایی کردنیان دەرمانەکەیان بدەیتی بەڵام کاتی چابوونەوە وابروا دەکەن کە دەرمانەکە چاکیانی کردەوە کە لە راستیدا لە شی خۆیان خوی چابووەوە.

لە جیاتیوا لە خەڵکی بکەی پشت بە دەرمانی نازە روور ببەستن ومختێکی تەواو بە شیکردنەوەی هۆی بەکار نەهێنانی دەرمان بۆ خەڵك روون کردنەوە ببەسەر. لکەڵ ئەوە شدا خەڵکی ئاگادار کە بەوەی، لە توانایاندایە بۆ ئەوەی خۆ زاڵ کەن بەسەر نەخۆشیە کانیاندا.

تۆ بەم شێوەیە یاریدەی ئەو کەسەدە دەی بۆ ئەوەی پشت بە خۆیەروو بوومی خۆمالی ببەستێ نەك بە بەروو بوومی دەرەوە (دەرمان). ئاوها تۆ پاراستنێك بۆ ئەو کەسە پێشکەش دەکەی چونکە لەوێ هیچ دەرمانێك نیە هەندێ مەترسی لە کاتی بەکارهێنانیدا هەڵنەگرێ.



لێرەدا سێ گرفتی تەندروستی هەیە خەڵکی داوای دەرمانی نازەرووری بۆ دەکەن ئەمەش (١) لووت گیرانی باو (٢) کۆکەی سووك (٣) سك چوون.

لووت گیرانی باو بەپشوو وخوارد نەوەی شلەمەنی بەزۆری وئەسپرین چارە سەر دەکرێ لە کاتیکدا بەکارهێنانی پەنسلین و تتراسایکلین و دژمیکرۆبیەکانی تر هیچ کەڵکێ پێشکەش ناکەن ١٦٣

کۆکەی سووك یا کۆکەی توندی بەلغەم وکلماوی چارە سەر دەکرێ بە خواردنە وەی ئاوی زۆر کە یاریدەی نەرم کردنی کەرەسەکانی یەکان و پرۆسیسی کۆکین ئاسان دەکات بە شوەیەکی باشتر لە بەکارهێنانی شروبی تایبەت بەکۆکە هەڵزینی هەڵمی ئاو یاریدەی هەست بە دڵنەوایی لە هەر شتێکی تر دەکات (ل ١٦٨)

مە هێڵە خەڵکی پشتبە شلەی تایبەت بە کۆخە ببەستن، یان دەرمانی ترى نازەروور.

بۆ سك چوونی منداڵان بەکار هێنانی دەرمان بە شێوەیەکی گشتی یاریدەی چابوونەوە نادەن زۆربەی دەرمانە بەکار هاتووەکان (نیۆمایسین، سترنیومایسن، کاولین، لوتوتیل، نایتروفیوروفیورم وکلورا مفینکول) لە وانەیە زیان بەهەش بی کەنگ نەوەیە منداڵ بریکی زۆر ئاو بخواتەوەو خواردنی تەواو (١٥٥ تا ١٥٦) بخوات

کلیلی چارەسەری منداڵ دایکەنەك دەرمان نەکەر توانیت واە دایکان بکەی تی بگەن کە ئەمە ژیانی کەلیك منداڵی رزگار کردوە.

دەرمان بە زۆری لە لایەن پزیشکان و خەڵکییەوە بە کاردێن، ئەمەش جێی داخە لەبەر زۆر هۆ:

- پارە دۆزاندن.
- وا لە خەڵکی دەکات پشت بە شتانی ببەستن کە پێویستیان پێ نەبێ (زۆر جار خەرجەکەیان بۆ نادرێ).
- هەر دەرمانەی مەترسیەکانی خۆی هەیە لەکاتی بەکارهێنانی دا، لە بەکار هێنانی هەردەمانێ ئەگەری زوودانی ئەزیتی لێ دەکرێ بۆ ئەو مرۆڤە.
- لەوەش زیاتر ئەو دەرمانەی بۆ شتی پووچ بەکار دێت کاریگەریتی لە دەس دەدات بەرامبەر بە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییە ترسناکەکان.

نموونەش لەسەر لە دەس دانی کاریگەریتی دەرمانەکە کلورامفنیکولە بەکار هێنانی ئەم دەرمانە گرنگە بۆ هەوکردنی سووك لە هەندێ بەشی جیهان کاریگەریتیی دژ بە گرانەتای زۆر ترسناك لە دەس داوە.
زیاد رەوی لە بەکار هێنانی کلورامفینیکول وای لە گرانە تا کردوە کە بەر هەلستی کاو وکاریگەریتەکەی لە دەس دا (ل٥٨) لەبەر ئەمە پیویستە بەکارهێنانی دەرمان بەربەست کرێ بەڵام چۆن ئەمە دەکەین؟

هەموو یاسا توندەکان و کۆت و تەنگ پێهەڵچنینی دەرمان صەرف کردن بە تەنها لەلایەن پسپۆرانەوە فەشەل هێنا لە بەرگری کردنی بەهەڵە بەکار هێنانی دەرمان لەلایەن خەڵکییەوە. تەنها کە خەڵکی زیاتر شارەزای بەکار هێنانی دەرمان و مەترسییەکانی دەبن دەکرێ بەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەربەست ووریایی بەڵاوبێتەوە.

> هوشیار کردنی خەڵکی لەبەکارهێنانی دەرمان بە شێوەیەکی بەربەست و پەسەند گرنگترین ئەرکی کارگەری تەندروستییە

ئەمە گرنگە بە تایبەتی لەسەر ئەو وڵاتانەی کە بەکارهێنانی دەرمانە نوێکانیان تیا زۆر بووە

ئەو کاتەی زەروورەت نەبوو بو بەکار هێنانی دەرمان، لەسەرتە بۆیان روون بکەیتەوە.

بۆ زۆر کردنی زانیاریەکانت دەربارەی بەکار هێنانی دەرمان و بەخرابی (بەهەڵە) بەکارهێنانی بگەریرەوە برگەی شەشەم بو دەربارەی بەکارهێنانی دەرزی و بە هەڵە بەکارهێنانی بگەریرەوە برگەی نوهەم. و دەربارەی بەکارهێنانی دەرمانی خۆمانی پەسند بگەریرەوە برگەی یەکەم

دوزینەوەی رادەی پێشکەوتن

وا باشە ناوە ناوە، ئاوڕی وردبینانە لە چی وچەند تان خوت و ئەوانەی دەروو بەرت لە سەرکەوتن ودەست هێنان بدەیتەوە چی کۆرا؟ چ کۆرانی بەسەر چاکردنی باری تەندروستی و کوزەرانی کومەڵەکەت هاتووە؟ لە وانەیە بتەوێ هەموو مانگی یا هەموو ساڵی ئەو چالاکیە تەندروستیانەی کە دەکری بپێورێن تۆمارکەی بۆ نموونە:

★ ژمارەی ئەو خێزانانەی کە ئاودەستیان دروست کردود چەندە؟
★ ژمارەی ئەو جوتیارانەی کە بەشداریان لە چاکردنی زەوی کێڵکەیان کردود چەندە؟
★ ژمارەی ئەو دایك و منداڵانەی کە بەشداریان لە بەرنامەی چاودێری دایك و منداڵەکەی(فەحصی ریك و پێك و فیرکردن کردوە چەندە؟
ئەم شێوە پرسیارانە یارمەتیت دەدات بۆ پێوانی کارد ئەنجام دراوەکە بەڵام بۆ دیاری کردنی ناکامەکانی پەیوەند بەم چالاکیە تەندروستیانەدا بە شێوەیەکی وورتر لەسەرتە وڵامی پرسیارەکانی تر بدەیتەوە وەك
★ ژمارەی ئەو منداڵانەی تووشی سك چوون بوون یا تووشی نیشانەکانی بوونی کرم بوون لە مانگی رابووردو یا ساڵی رابووردو بە بەراورد کردن لەگەڵ ژمارەیان کە ناو دەستیان نەبوو چەندە؟
★ بەروو بوومی ئەم ساڵ (کەنم شامی و فاصولیا وئەوانی تر) چەند بوو ئەگەر بەراورد کرێ لەگەڵ کاتەکانی پێش بەرپا کردنی چاکسازی؟
★ ژمارەی منداڵە لەش ساغەکان چەندە و چۆن پەیرەوی لیستی گەشەکردنی دروست دەکەن (ت ل۲۹۷)؟

بۆ دوزینەوەی رادەی سەرکەوتن لە ئەنجامدانی هەر چالاکیەك لەسەرتە زانیاری کۆ بکەیتەوە پێش هەڵسان بە چالاکیەکان و پاشانیش ـ بۆ نموونە، ئەگەر وبیستت دایکان فێری کرنکی شیری خو دان بە منداڵ بکەی یەکەم جار ژمارەی ژنە شیر دەرەکان پێش دەس پێ کردنی بەرنامەی شیر دان وەرکرد و لە پاشان ژمارەکەیان پاش ساڵی دوای دەس پێکردنی بەرنامەکە وەرکرد بەم شێوەیە دەتوانی بریار لەسەر رادەی سەرکەوتنت بدەی لە رێی بەراورد کردنی ئەم دوو ژمارەیە

ئە وانەیە ئامانجێك بخەیتە بەردەم خوت، بۆ نموونە، لە وانەیە ئامانجی تەندروستی خوت و کومەڵەکەت ئەوە بێ کە ۸۰٪ی خێزانەکان ئاودەستی خۆیان هەبێ لە کوتایی ساڵ دا، هەموو مانگی ژمارەی ئەم ماڵانە تۆمارکە ئەگەر تەنها سێیەکی دانیشتوان ئاودەستیان لە کوتایی مانگی شەشەم دروست کردبێ ئەوا زانیت دەبێ زیاتر خوت ماندوو کەی بۆ ئەوەی بکەیتە ئەو ئامانجەی بۆ خوت داناوە.

دەستنیشان کردنی ئامانجەکان زۆرجار یاریدەی خەڵکی دەدات بۆ زیاتر کارکردن و وەدەس هێنانی شتی زیاتر

بۆ دوزینەوەی ناکامی چالاکی تەندروستیەکانت پەیوەستە لە سەرت هەندێ شت پێش وە کاتی وە پاش کارەکەپێوی و بژمێری.
لە بیرت بێ کە کرنکترین شتی کارد تەندروستیەکەت لە پیوانە نایەت. چونکە ئەو بە پەیوەندیت لەگەڵ خەڵکانی تر بریاری لەسەر دەدری. بەو خەڵکانەی کە بەیەکەوە فیر دەبن وکار دەکەن. بە گەشەکردنی بەزەیی و بەرپرسیاری و بەشداربوون و هیوا بریاری لە سەر دەدری.
ناتوانی ئەم هەموو شتانە بپێوی بەڵام بیخەرە هەڵسەنگاندنەوە کە وبیستت ئەو کۆرانکاریانەی وەدەس هاتوون بقەرسێنن.

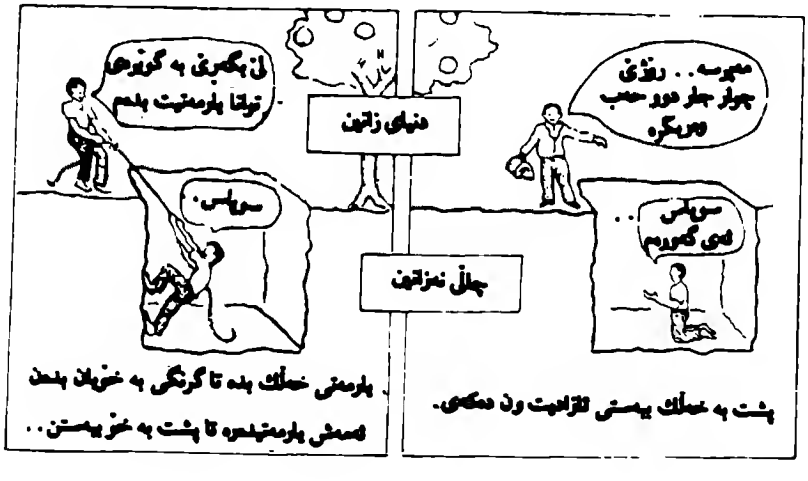
فیرکردن و فیربوون بەیەکەوە.
رۆلی کارگەری تەندروستی وەکو پەروەردەکار

هەر چەندە زمارەی ئەو شتانەی کە کار لە تەندروستی دەکەن بە دەست هەلت. ئەوەندە ئەگەری بروا کردنت کە کاری کارگەری تەندروستی مەحالە زیاتر دەبێ. ئەمەش راستیەکی روونە کە ئەگەر بە تەنها بێ لە بواری کاری تەندروستی توانای کاری زۆرت نابێ

> ئاکری هەلسی بە کۆرانکاری گرنگ تاکو خەلکی خۆیان بەر پرسیار نەبن لە تەندروستی خۆیان و کۆمەلەکەیان

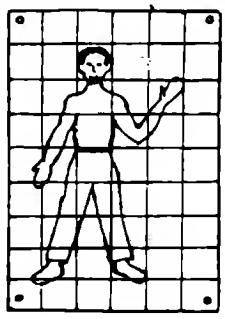
پاراستنی تەندروستی کۆمەل نسب بە بەشداری کردنی زوربەی ئەندامەکانی دەبەستی بو ئەودی ئەمە ئەنجام بدرێ پیویستە بەشداری لە بەر پرسیاری و زانست بکرێ.
لەبەر ئەمە وەکو کارگەرێکی تەندروستی ئەرکت فیرکردنی خەلك و منداڵان و کەس کارو کرێکار و فیرکاری خوێندکاکان و کارگەرد تەندروستیەکانی ترو هەر کەسێکی ترد.
هونەری فێر کردن گرنگرتین لیها تووییە کە مروف دەتوانی فیری بی. فیر کردن یارمەتدانی خەلکی یە بۆ گەشەو گەشە کردن لە کەلیاندا فیرکاری سەر کەوتوو ئەو مروفە ئیبە ژانیاری بناخنتە سەری ئەوانی تردوە. بەلکو ئەو مروەمیە کە یاریدەی خەلکانی تر دەدات بو لەسەر بنەمای بیروکەی خویان سنیادبنێ وشتە نوێکان خۆیان بیدۆزنەوە.
ئەبێ فیر کردن وفێر بوون پابەند ئەسی یە خۆیندنکاکانو بنکە تەندروسیتەکان بەلکو پیویستە پەل بهاوێ بۆ ماڵان وکیلگەکان و رێ وبانایش. باشترین دەرفەت بۆ فێر کردن کاتی چارە سەر کردنی ئەخۆشە، پیویستیشە دەرفەت بقۆزیتەوە بو کۆرینەوە ودی بیروراو بە شداری ویارمەتی کۆمەلەکەت بۆ توانای بیر کردنەوەو کاری هەرەوەزی ئەوە هەندی پیشنیار یارمەتیت دەدەن بۆ هەلسان بەوەی کە رۆشت (باسکرا) لەوانەش خوت پیشنیاری نوت هەبی

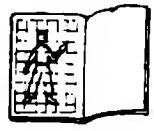
دوو رێ بۆ چاودێری تەندروستی:



هۆیەکانی فێرکردن

★ بەکار هێنانی تەختەی داپۆشراو بە قوماشی لۆکە (فانیلا، بازە) دەگونجێ بۆ ئاڵخافتن لەگەڵ کۆمەڵ چونکە بە هۆی ئەوموە دەتوانی بەردەوام بێ بێدا هەڵواسینی شێوەکاریەکان.
پارچەداری چوارگوشە بە قوماشی لە فانیلا داپۆشە و دەتوانی رەسم وینەی جیلوازی پێوە بنوسینی بە هۆی پەرەی شوشەوە کە ئەم پارچانە لە دواوەو لە پشت وێنەکان بینوسێنیتە فانیلا کەوە.





★ تەختە وێنەکان

«نرخ وبایەخی وێنەیەک هەزار ووشە دێنی»

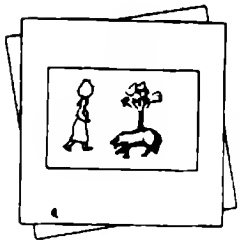
دەکرێ هەندێ وێنەی سانا لەگەڵ هەندێ ووشەی راگەیاندنی پێوە بنووسینی یالە هەر شوێنی کە خەڵکی بتوانن ببینن. دەتوانی هەندێ وێنە لەم پەرتووکە وەرگری ئەگەر هەر زەحمەتیکت لە پێوانەو قەوارەی دروست بینی ئەوا بە قەلەمی کازبۆن چوار گۆشەی رێك وپێك لەسەر وێنەکە دروست کە کەدەتوی بیگوازیتەوە.

جارێکی تر ژمارە هەمان چوار گۆشەکان لەسەر وەرقەی پێ هەڵواسراوەکان یاکارتۆنی رەسمکەو لە پاشان وێنەکە بگوازەرەوە بە چوارگۆشە چوارگۆشە.

لە هەندێ وێنە کێشی گوند داوابکە هەندێ وێنەی نووساوە ورەنگاو رەنگت بۆ بکێشن. منداڵانی گوند لەوانەیە بتوانن هەندێ وێنەی پەیوەند بە مەوزوعی جیلوازت بۆ بکێشن

نموونەو بەر چاو خستن (پیشانگا):

یاریدەی گوێزانە وەی بیرۆ کە کان بۆ خەڵکی تر بدە ـ بۆ نموونە ئەگەر ویستت بۆ ژنان و مامانەکان قسە بکەی دەربارەی بایەخ دان بە هێلاش برین دەتوانی گەمەیەك (بووکە شوش) دروست بکەی کە ئەوە وەك مەلۆتکە وابێ وبە دەمبوس حەبلێکی قوماشی پیوە بنوسینە تادەگاتە سکی.
دەکرێ مامانەکان بە هەمان کار بۆ فێر کردنی ژنانی تر



★ فلیم رەنگاو رەنگەکان و فلیمی سینەمایی.

ئەمانەلە زۆر بنکەی تەنەرو ستی جیهاندا هەن (دەس دەکەون) هەندیکیان بە شێوەی چیروکن و دەکرێ ئەم فلمانە بە کەرەسەی تایبەت کە بە ئاسانی دەس دەکەوێ پیشاندرێن.

ڕێی تر بۆ گواستنەوەی بیروکەکان

★ چیرۆک گێرانەوە ئەگەر شێکردنەوەی هەندێ مەسەلەت لاگران بوو، لەوانەیە گێرانەوەی چیرۆکێکی ڕاستەقینە یارمەتیت دا بۆ گەیشتن بەو خاڵەی دەتەوێ شی کەیتەوە.

بۆ نموونە ئەگەر پێت بڵێم یەکێ لە لاچوویەکان لە پزیشک باشتر دەتوانێ دەستنیشانی نەخۆشی بکات لەوانەیە بڕوام پێ نەکەی، بەڵام ئەگەر بەسەر هاتی یەکێ لە کارگەرانی بواری تەندروستیت بۆ بێگڕمەوە کە ناوی (یوسف)، لە فلان کوند کە بنکەی خۆراك پێدان دەباتە ڕێوە دەتوانی تێبگەی.

مەسەلێکی بچووکی نەخۆش گەیشتە بنکەی خۆراك پێدان، یەکێ لە پزیشکەکان ناردبووی چونکە تارادەیەکی گەورە بەد خۆراك بوو و تووشی کۆکەش ببو، پزیشکەکە پێشنیاری کرد بابەتێك شروبی دژ کۆکەی بداتێ یوسفیش هەر بیری بە منداڵەکەوە قاڵ بوو چونکە دەیزانێ خێزانەکەی هەژارە و ماوەیەك لەمەوە بەر برایەکی ئەو منداڵە مرد، کۆکەی منداڵەکە خوێنی پێوە بوو، لەبەر ئەوە یوسف بردی بۆ لای بنکەی تەندروستی و پزیشکی ئاگادار کردەوە کە دەترسێ منداڵەکە تووشی سیل بوو بێ، پاش فەحس دەرکەوت ڕای یوسف ڕاست بوو بەم جۆرە دەبینین کە کارگەری تەندروستی توانیی پێش پزیشك گرفتەکە بنێ، چونکە منداڵەکە و باری گوزەرانی زانیوە لەکاتی سەردانەیەك لە دوایەکەکانی خێزانەکەی.

چیرۆکەکان دەتوانن زانیاری بەتام بگێڕنەوە بە تایبەت ئەگەر کارگەری تەندروستی شارەزایی لە چیرۆك گێرانەوە.

★ نواندن: چیرۆکەکان کاریگەر تر دەبن ئەگەر بکرێنە نواندن، لەوانەیە تۆ یا مامۆستایەکی خوێندنگا یا هەر مرۆڤی کە کۆمیتەی تەندروستی کاربکات بتوانن هەندێ نواندنی کورت بنوسن ومنداڵانی خوێندنگا بە نواندنی هەڵسن بۆ نموونە:

ئەگەر وبستت خەڵکی وانێ بکەی خۆراك لە مێش بپارێزن بۆ ئەوەی بەرگری لە بڵاوبوونەوەی نەخۆشی بکرێ.

هەندێ منداڵ لە بەرگی مێش دا بە دەوری خواردن دەخولێنەوە، مێش کار لە خواردنی دانە پۆشراو دەکات منداڵەکان لێی دەخۆن ونەخۆش دەکەون.

بەڵام مێشەکان ناتوانن بکەنە خۆراکی داپۆشراو وئەو منداڵانەی ئەم خۆراکە دەخۆن نەخۆش ناکەون.

> هەر چەند ڕێگات دوزییەوە بۆ بەشداریکردنی خەڵکانی تر لە بیروکەکانت، ئەوندە زمارەی خەڵکانی تیکەیشتوو وئەوانەی بڕیار دەمینینەوە زۆر دەبن

کارکردن و فیربوون لە پێناوی قازانجی هاوبەش

ڕێگای جیا جیا هەیە بۆ هاندانی خەڵکی بۆ ئەوەی ڕۆڵی خۆیان لە کاری هەرەوە زیدا ببینن وەك وەڵام دانەوەیەك بۆ پێویستیە هاوبەشەکانیان، ئەمەش هەندێ پێشنیارن:

١ـ پێکهێنانی کۆمیتەیەکی تەندروستی بۆ گوند:

دەکرێ هەندێ بە توانایان و بایەخدەران هەڵبژێردرێن بۆ پلان دانان و ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان بەوەزعی شاروچکە کەوە هەیە. وەك هەڵکەندنی چەند چاڵێ بۆ پاشەڕۆك یا هەڵکەندنی چاڵ بۆ ئاودەست، لەسەرکاری تەندروستیەیە کە بە شداریەکی کاریگەری تیا بکات.

٢ـ گفتوگۆی بە کۆمەك:ـ

دەکرێ باوکان ودایکان ومنداڵانی خویندنگا ولاوان وهی تر کۆببنەوە بۆ بریاردان کە چی پێویستە بیکەن بۆ چاکردنی باری تەندروستی خۆیان. یەکەم کاریشیان یاریدەدانی خەڵکانی تر بۆ بەشداری کردن بە بیرۆکە کانیان دەربارەی ئەو مەسەلانەی دەیزانن.

٣ـ ئاهەنگە کانی کار:ـ

ئەو پرۆژانەی کە پەیوەندیان بە کۆمەڵەوە هەیە وەك خاوێنکردنە وەی گوند یا راکێشانی تۆری ئاو بۆ گوند دەکرێ بە شێوەی گەپ وخۆشی ئەنجام بدرێ ئەگەر هەمووان بە شداریان لە کارەکە کرد دەکرێ هەڵسرێ بە یاری وپێشبڕکێو ساردەمەنیو هەندێ پاداشتی بچووکی تیا ببەخشرێتەوە کارە کە دەبێتە بایەتی لەگەڵ. خەیاڵی خۆت بەکاربێنە!

٤ـ کۆگای هاریکاری:

دەکرێ نرخ کەم بکرێتەوە بە بەشداری بوون لە نامێرو کۆ کردنەوە وزەوی هاریکاری هاوبەش باشترین کار لە گەشە کردنی کۆمەڵ دەکات.

٥ـ سەردانی پۆلەکان لە خویندنگا:

لەگەڵ مامۆستای گوند کارکە بۆ هاندانی ئەو چالاکیانەی پەیوەندیان بە تەندروستی بواری نواندن و شیوازی ڕوونکردنەوە هەیە. بانگەشە بکە بۆ هەندێ منداڵان سەردانی بنکەی تەندروستی بکەن، منداڵان دەکرێ یارمەتیەکی زۆر بدەن لەگەڵ ئەوەی کە بە پەلە فێر دەبن. ئەگەر دەرفەتیان بدەینێ ئەوا زۆر داهاتیکی گەورەن بوت.

٦ـ پەستەی کۆبوونە وەی پەیوەند بە تەندروستیدایکان ومنداڵان:

زۆر گرنگە ژنە ئاووسەکان و دایکان فێری ئەو پێویستیە تەندروستیە بن کە پەیوەندار بەمنداڵەکانیان بن. سەردانە کانی دا یکانیش بۆ بکە تەندروستیەکان دەگونجێ بۆ فەحس کردنیان و فێر بوون.

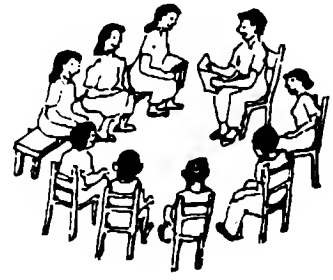
دایکان هاندە بۆ ئەوەی کارتی تەندروستی بپارێزن و هەموو مانگی لەگەڵ خۆیان بیهێنن بۆ بنکەی تەندروستی بۆ تومار کردنی تەمەن و کێشیان (ل٢٩٧) ژن هەست بە شانازی دەکات کە ببینێ منداڵەکەی گەشەیەکی تەندروستی دەکات وەك لە نەخشە بەیانیە تەندروستیەکە دیار کراوە، لە توانای هەر ژنێك دایە ئەگەر نەخوێندەواریش بێ کە ئەم نەخشە بەیانیە تێبگا لەوانەیە بتوانێ هەندێ دایکان مەشق پێ بکا لەسەر ریکخستنی هەندێ ووردەکاری و بەرنوەبردنیان.

٧ـ سەردانەکانی ماڵان:ـ

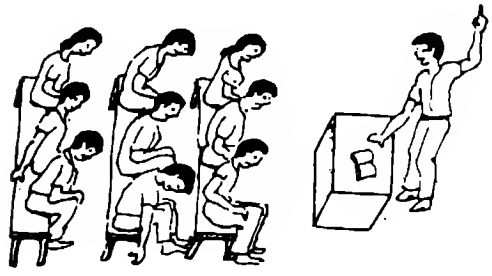
هەڵسە بە سەردانی دۆستایەتی بۆ ماڵی خەڵکی بە تایبەت ئەو ماڵانەی گرفتی تەندروستی تایبەتیان هەیە وبو ماڵی ئەوانەی کەم هاتوو چۆی بنکە تەندرویستەکان دەکەن و ئەوانەی بەشداری ناکەن لە چالاکیە گشتیەکان، تایبەت مەندی خەڵکی ریز بگرە و سەردانیەکە کە هەست کەی دۆستایەتی نیە تەنها ئەگەر مەترسیەك لەسەر منداڵان لە ئارا دابوو.

ریگاکانی گۆرینەوەی بیرورا بە کۆمەڵ

سەرکەوتنت وەك کارگەری تەندروستی بە پلەی یەکەم پشت بە توانات وەك فیرکاری دەبەستی نەك وەك کارای تەندروستی چونکە هەر کارێکی قەبە پێویستی بە بەشدار کردنی کۆمەڵەکە هەموویەتی بۆ پێ هەڵسانی.
خەڵکی زۆر فێرنابن لە رێی ئەو قسانەی (ووتانەی) کە بە گوێیاندا دەدرێ بەڵکو لە رێی بیرکردنەوەی خۆیان و ئەو شتانەی هەستیارن و ئەو شتانەی کە دانوستانی لەسەر دەکەن و دەیبینن.
لەبەر ئەوە فیرکاری سەرکەوتوو لە پشت مێزەکەیەوە دانانیشێ و خوتبە بۆ خەڵك بدات بەڵکو لەگەڵیان قسە و کار دەکات، ئەو یارمەتی کۆمەڵەکەی دەدات بۆ بیر کردنەوەی دروست بە نسبەت پێویستیەکانیان و دۆزینەوەی ریگای وە دەس هێنانیان.. ئەو دەرفەت دەڤۆزێتەوە بۆ ئەوەی بەشداری بیرۆکەکان لە گەڵیاندا بکات بە شێوەیەکی دۆستانەو ئاشکرا.



قسە لەگەڵ خەڵکی بکە



خوتبەیان لەناو مەدە

لەوانەیە گرنگترین کارت وەك کارگەری تەندروستی راکێشانی سەرنجی کۆمەڵگەت بێ بۆ توانایان و یارمەتی دانیان بۆ بروا بەخۆ کردن. کوندنشینەکان زۆر جار ئەو شتانەی کە خۆشیان دەوێ نایگورن تەنها لە بەر ئەوەی هەوڵی بۆ نادەن، زۆر جار وا بروا دەکرێ کە ناتوانێ، لە راستیدا ئەوان وانین.
زۆربەی کوندنشینەکان هەتاکو ئەوانەی نەخوێندەواریشن، وردەکاری و زانستی باش و روونیان هەیە، ئەوان ئامێزەکانی خۆیان لە گۆڕانی ئەوانی دەوربەریان بەکار دەهێنن هەروەها لە گۆڕانی ئەو زەویانەی دەیکێڵن و ئەو شتانەی بیادی دەنێن دەشتوانن هەڵسن بە شتی زۆر گرنگ کە خەڵکانی تری زۆر خوێندەوار تر پێی نەتوانن.

ئەگەر توانیت، یارمەتی خەڵك بدەی بۆ هەست پێ کردنی رادەی زانستیەکانیان و رادەی ئەو گورانکاریەی دەیکەن ئەوا وای لێیان کرد کە بروا بە خۆبینن وبە توانایان لە فیربوون ئەنجامدانی زیاتر دەکات، ئەگەر بەیەکەوە کار بکەن لە توانایاندا دەبێ هەڵسن بە گورانکاری مەزنتر بۆ چاکردنەوەی باری خۆیان و تەندروستیان.
بەڵام چۆن خەڵك لەم شتانە ئاگادار دەکەیتەوە؟ زۆر جار ئەمە ناکرێ!
بەڵام دەتوانی یارمەتیان دەی کە خۆیان هەندێ لەم شتانە بدۆزنەوە لەرێی کۆبوونەوەی توێژینەوەو گفتوگۆ ، کۆبوونەوەکانت بە پرسیار دەس پێ بکە لەوان بەڵام زۆر قسە مەکە.
بۆ نموونە هەندێ وێنە (وەك رەسم) لەوانە یارمەتیت دات. لەوانەشە پێویستیت بە هەندێ بێ کە ئەو خانووبەرەو خەڵکی و ئاژەڵ و بەروبوومە نیشان دەدات کە لەگەڵ ئەو ژینگەی تیا دەژی بگونجێ.

وێنە بەکار بێنە بۆ ئەوەی خەڵکی بەیەکەوە قسە بکەن و بیربکەنەوە

وەك ئەم وێنەیە بخەرە بەر چاو خەڵکی و داوایان لێ بکە لێی بکۆڵنەوە ئەو پرسیارانە بکە کەوا لە خەڵکی بکات دەربارەی ئەوەی دەیکەن و یا چیان بۆ دەکرێ پێکەن قسە بکەن، ئەوا نموونەیەك لەم پرسیارانە:ـ

★ ئەو خەڵکانەی لە وێنەکەدا هەن کێن و چۆن دەژین؟

★ ئەم زەوییە چۆن بوو پێش ئاوەدان کردنەوە لەلایەن خەڵکییەوە؟

★ بە چ ڕێگایەك خەڵکی توانیان ئەم زەوییە بکۆڕن؟

★ ئەم کۆڕانکاریانە چۆن کاردەکرنە سەر تەندورستیو چاکردنی باری کۆزەرانی خەڵکی؟

★ ئەگەر پزیشکێ یا پارێزەرێ هاتە ئەم خاکەوە و ئەپارە ونە ئامێری زیاتری لەم خەڵکە هەبوو ئایا دەتوانن بە هەمان چالاکی ئەو زەوییە بچێنن؟ بۆچی ئا؟ یا بۆچی نا؟

★ لایەنی لەیەك چوون لە نێوان ئەم خەڵکەو ئێمە دا چین؟

ئەم توژینەوە بەکومەڵە یاریدەی خەڵکی دەدات بۆ ئەوەی بڕوا بە خۆ بکەن و بڕوا بە توانایان بکەن لە ڕوودانی کۆرانکاری هەروەها یاریدە شیان دەدات بۆ هەست کردن بە وەی سەربە کۆمەڵەکەیانن لەوانەیە خەڵکی ببینی لەسەرەتاوە دوودڵ بن لە قسە کردن و ئەو شتانەی بیری لێ دەکەنەوە نەی درکێنن بەڵام لەکەل تیپەڕبوونی کات دا دەس بەقسە کردن و پرسیاری کرنکیش دەکەن.

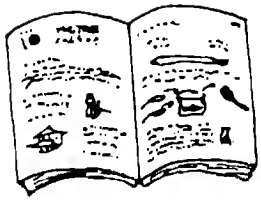
هانیان بدە بۆ وتنی ئەوەی دەیانەوێ بەبێ ترس یاشەرم. داوا لەوانە بکە کە زۆر قسە دەکەن بە کورتی بیلێن وبۆار بەخەڵکی تریش بدەن.

دەتوانی بیر لە زۆر وینەی تری جیاواز بکەیتەوە بۆ دەس پی کردنی توژینەوە لەکەل خەڵکی و بۆ یارمەتی دانیان بۆ ئاوردانەوەیەک لە گرفتە کان و توانای بەسەردا زاڵ بوون بە ئاوردانەوەیەکی دروست بدەیتەوە.

چین ئەو پرسیارانەی کە لە خەڵکانی دەکەی کە داوایان لێ کەی بیر لە ئەو هۆیانە بکەن کە ئەم مناڵەی ئەم وینەیەی بەم حاڵە برد؟

بەر دەوام بە ئەو پرسیار کردنانەی خەڵکانی تر بەرەو پرسیار کردن دەبن بۆ نموونە. چەند هۆ هەن لە وانەی کە دەبنە هۆی سک چوون. لە پاشان دەبنەهۆی مردنی منداڵ. بە بیریان دێنەوە کە ئەم وینەیە دەبینن و بەیەکەوە گفت وگۆی لەسەر دەکەن

چۆن گەورە ترین قازانج لە بەکار هێنانی ئەم پەرتووکە وەدەس دێنی.



هەموو مرۆڤێ دەتوانێ کەڵك لەم پەرتووکە وەرگرێ ئەگەر خوێندەواری هەبێ تاکو ئەوانەی نەخوێندەواریشن لە موتابەعە کردنی وێنەکان کەڵك وەردەگرن. بەڵام بۆ گەیشتن بە باشترین قازانج خەڵکی پێویستیان بە هەندێ ڕێنمایی، هەیە ئەوشتەی کە دەکرێ بە گەڵێ ڕێگا بکرێ.

لەسەر هەر یاریدەدەریکی تەندروستی یا هەر کەسێکی تر کە ئەم پەرتووکە دابەش دەکات، تەئکید لەو کەسانەبکاتەوە کە بەکاری دێنی بزانێ چۆن بەکاری بهێنێ و ئاگاداری لیستی ناوەڕۆکە کەی بێو ئیشارەتی نەخۆشیەکان ئیشارەتی دەرمانەکانی ناویان و واتای وشەکان بێ، لەسەرتە بایەخی تایبەت بەنموونە بدەی لە سەر چۆنیەتی گەران بەشوین شتەکانا. خەڵکی بەرەو خوێندنەوەی ئەو بڕگانە ببە کە یاریدەیان دەدات بۆ فێر بوونی ئەو شتانەی کەڵکی بۆیان هەیە و ئەو شتانەی زیانیان پێ دەگەیەنێ و جێی مەترسیە بۆیان وزانینی وەختی داوا کردنی یاریدەی پزیشکی (ئەم بڕگانە بەتایبەت ٩.٦.٢.١ ونیشانەکانی نەخۆشیە ترسناکەکان (ل٤٢)

لە گرنگی ڕێکاکانی خۆپاراستنی لە نەخۆشی ئاگاداریان کە. هانیاندە بۆ ئاوردانەوەی تایبەت بۆ بڕگەکانی ١٢.١١ کە پەیوەندن بە خۆراك پێدانی باش وپاراستنی تەندروستی (پاك و خاوێنی شەخسی وگشتی).
زۆر لەم شتانە دەکرێ بە کورتی شیکرێتەوە بەڵام هەر چەندە درێژەت بەکات دا لەشی کردنەوە و گفتوگۆکردنی ئەم پەرتووکە لەگەڵ خەڵکی دا و بەکارهێنانی بە بەشداری کردنیان ئەوەندە ئەو کەڵکەی کە لێی وەردەگیرێ فراوان تر بوو.

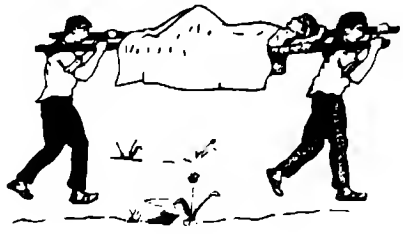
وەك کارایەکی تەندروستیی لەسەرتە خەڵکی هاندەی بۆ بەستنی بازنەی بچووك بچووك بۆ خوێندنەوەی ئەم پەرتووکە وبڕگەکانی شیبکەیتەوە بڕگە لەدوای بڕگە زیاتر پێ لەسەر گرفتە گەورەکانی دەوروبەرت داگرە پێویستە چی بکەین بۆ بەرەنگاربوونەوەی ئەو نەخۆشیانەی لە کۆمەڵ دا هەیە. و چۆن خۆ لە نەخۆشیانەی وەك ئەمانە وان بپارێزن لە داهاتوودا. لەوانەیە کۆمەڵێ لەوانەی بایەخ دەدەن ئەم پەرتووکە بە چاوگەیەك بۆ خوێنن. هەلبژێرن وئەندامەکانی کۆمەڵ کە دەکرێ دانوستانی لەسەر چۆنیەتی دۆزینەوە چارەسەری گرفتە جیاوازەکان بکەن. لەوانەیە نۆرە بکەن لە پرۆسیسی فێرکردن وشی کردنەوەی شتەکان لە نێوان خۆیاندا

بۆ ئەوەی فێرکردن لەم حاڵەتەدا بکرێتە شادی و دەتوانی هەندێ حاڵەت بکەی بە ئاواندن. بۆ نموونە یەکێ دەتوانێ ڕۆڵی پیاویکی نەخۆش بەنەخۆشییەکی تایبەت بگێرێ و هەستی بەیان کات. ئەوانی تریش پرسیاری لێ دەکەن وفەحسی دەکەن (بڕگەی ٣).
ئەم پەرتووکە بەکار بهێنە بۆ دەس نیشان کردنی گرفتەکەی وپێویستە چی فێر بین لەسەر کۆمەڵە نەخۆش بەشدار بکەن وشتی چاك دەربارەی نەخۆشیەکی فێر بێ، پێویستە نواندنەکەی (گەران) بەدوای ئەو ڕێگایان وە بێ کە لە داهاتوودا ڕێ لە نەخۆشی دەگرن.
باشترین ڕێگای یارمەتی دانی خەڵکی بۆ بەکار هێنانی ئەم پەرتووکە بەشێوەیەکی دروست ئەمەیە کە خەڵکی دێنە لات بۆ چارە سەر لێیان گەڕێ یا گرفتەکانیان یا گرفتی منالەکانیان بەسەر کەنەوە. بەگەڕانەوە سەر ئەم پەرتووکە بۆ چارەسەر. لەوانە پێویستیان بە کاتیکی درێژ تر وبە کەڵکتر بێ.

خۆت لەکار هەڵمەقوڵتینە تەنها کاتێ هەڵمەیە ڕوو دەدات ئەو کاتە پێیان ڕادەگەیەنی پێویستە چی بکەن بەشێوەیەکی ڕاستر. بەم شێوەیە ڕوودانی نەخۆشیش دەرفەتێکمان دەداتێ بۆ یارمەتی دانی خەڵکی.

تبیینی

ئەم پەرتووکە بۆ ئەوە دانرا کە یارمەتی خەڵکی بدات بۆ ئەوەی خۆیان بەرەنگاری زۆربەی پێویستیە تەندروستیەکانیان ببنەوە بەڵام هەموو وەڵامەکانی تیانیە. ئەگەر نەخۆشیەکی ترسناکت بەرەو ڕوو بوەوە، یاگومانت هەبوو لە زانستەکەت، یا توانای چارە سەرکردنی، پێویستە پەنابەیتە بەر داواکردنی یاریدەدەر لە نزیکترین پزشیك، یا کارای تەندروستی، یا بنکەی پزشکی، لە هەر شوێنێ بکرێ.



چارە سەری خۆمالیٚو بڕوای میللی

خەڵکی لە هەموو ناوچەکانی زەوی چارەسەرە خۆمالییەکان بەکار دێنن، هەروەها منداڵان صەدەها ساڵە شێوازی کۆن یا پەیرەوکراوی ئاسایی بۆ چارەسەر بەکاردێنن کە منداڵان وەچە بە وەچە لە باو باپیرانیانەوە بۆیان دەمینیتەوە.

زۆر لەو چارەسەرە خۆمالییانە بەهایەکی گرنگیان هەیە بەڵام هەندێکیان مەترسییان پێوەیە و زیان بەخشن. جا پێویستە چارە سەری خۆمالی بەوورایییەوە بەکار بهێنرێ وەك بەکارهێنانی دەرمانە نوێیەکان

> هەوڵدە زیان نەگەیەنی
> چارەسەرە خۆمالییەکان بەکار مەهێنە تەنها ئەو کاتە نەبێ کە دڵنیابووی لەسەلامەتیو زانا بووی لە چۆنیەتی بەکار هێنانی

زۆر جار گوڵە گیا (رووەکەکان) لە دەرمانە نوێکان باشترو هەزرانتر و بی زیان ترن بۆ چارە سەری پەسیوو کۆخە و سك چوونی ئاسایی.

چارەسەرە خۆمالییە بە کەڵکەکان:

ئەو چارەسەرە خۆمالییانەی بۆ ماوەیەکی دوور درێژ تاقی کراوەتەوە هەمان کاری دەرمانە نوێ کان دەکات لە چارە سەر کردنی زۆربەی نەخۆشییەکان. نەکەر لەو چاتر نەبێ. هەروەها نرخی کەمترە و زۆر سەلامەت ترە

بو نموونە بەکار هێنانی گوڵە گیاکان بۆ چارەسەری کۆخەو سەرما کاریگەر ترو کەم ریانترە لە هەر شرووبێکی یا دەرمانێکی بەهێز کە پزیشك دەستنیشانی دەکات.

هەروەها بەکار هێنانی چا یاهەندێ شلەمەنی شیرین کە دایکان دەیدەن بە منداڵە سك چوومکانیان لە زۆربەی دەرمانە نوێکان کاریگەرترو کەم مەترسی ترن. گرنگ ئەوەیە منداڵی سك چوو برێکی زۆر شلەمەنی بخواتەوە (ل١٥١)

سنووری چارەسەرە خۆمالییەکان

چارەسەری خۆمالی بۆ هەندێ نەخۆشی بەکەڵکە بەڵام هەندێ نەخۆشی بەدەرمانی نوێ چاتر چارەسەر دەکرێ. ئەمەش بەتایبەتی بۆ هەوکردنە توندەکان وەك هەوکردنی سیەکان، و دەردە کۆپان و گرانەتا، و سیل، و ریخولە کویرە، و سووزەنك، و تای زەیستان. هەموو ئەمانە پێویستە بەدەرمانە نوێکان بە زووترین کات چارەسەر بکرێن. چارە سەرد خومالییەکان لە چارەسەر کردنیان بەتەنها تاقی مەکەرەوە.

لەوانەیە هەندێ جار دڵنیا بوون لە کاریگەرینی چارەسەرد خۆمالییەکان گران بێ (زەحمەت بی) لەبەر ئەوە پێویستە توزێنە وەی وورد تری لەسەر بکری لەبەر ئەو هۆیە.

> باش وایە چارەسەری نەخۆشی یە ترسناکەکان بەدەرمانە نوێکان بکری نەگەر کرا پاش پرس کردن بە پزیشك یا یاریدەدەری تەندروستی بی

شیوازی کۆن و نوی

هەندی شیوازی تەندروستی نوی لە شیوازە کۆنەکان چاترە بەڵام لەوانەیە شیوازە پەیرەو کراوەکان (ئاسایی یەکان)وکۆنەکان لە هەندی حاڵەت دا باشتر بن. بۆ نموونە لەوانەیە شیوازە کۆنەکان بۆ چاودێری کردنی منداڵان و بە سالا چووان بە بەزەیی ترو باشتر بی لە زۆر بەی شیوازە نوی وگشتی‌یەکان.

تا ئەم زووانەش خەڵکی باوەڕیان وابوو کە شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ. لەسەر حەقیش بوون بەڵام کۆمپانیا گەورەکانی شیری قوتوو یادەس کرد دەستیاند بە راگەیاند کرد کە شیری تۆز لە شیری دایك باشترە ئەمەوای لە هەندی دایکان کرد بە راگەیاندن شیری قوتوو بەکار بهینن ئەمەش هەڵەیە لە ئەنجامی ئەوە هەزارەها منداڵ بە هۆی هەوکردنی سیەکان و برسیتی مردن شیری دایکیش هەر بە باشترە دەمینیتەوە.

ریزی داب ونەریتی کۆمەڵەکەت بگرە و بنیادی لەسەرنی

★ ئەو بروایانەی کە یارمەتی چابوونەوە دەدەن.

هەندی چارەسەری خومالی کاریکی راستەو خۆ لەسەر لەش دەکەن هەندیکیان تەنها لەبەر ئەوەی خەڵکی بروایان پی هەیە. هیزی باوەڕ کاریگەریکی مەزنە.(باوەڕت بە بەرد هەبی چا دەبی).
بۆ نموونە ئەم چیرۆکە ببیستە:

جاریکیان پیاویکم بینی سەریشەیەکی توندی هەبوو ژنیك چارەسەری کرد بەوەی‌پارچەپەتاتەیەکی شیرینی‌دا پی و بروای پی‌هینا کە حەبیکی کاریگەرە بۆ سەرئیشە.پیاوە کە براوی پی هینا و ئیشەکە بە پەلە نەما.

شتیکی روونە کە باوەڕ هینانی ئەم پیاوە بەم چارەسەرە نەك پەتاتەکە ـ وای لی کرد هەست بە چابوونەوە بکات. زۆر چارەسەری خۆمالی هەن هەمان کاریگەریتی هەیە، کاریگەریتەکەی لە براوی خەڵکی‌یە پی‌ی لەبەر ئەوە سوودیکی‌هەزنی هەیە لە چارەسەر کردنی ئەو نەخۆشیانەی کە خەڵکی ترس و دڵەراوکی و خەیالیان بۆی دەچی کە نەخۆشبن.

ئەم حاڵەتانە ئەمانەدەگرنەوە:

بە چاو چوون، ترسی هیستیری یا توقینی بە بی هۆ، ئەو ئازارانەی کە دەستنیشان ناکرین (بەتایبەت لە کچانی بیست ساڵە یا لە بە سالا چووان) دڵەراوکی و نارەحەتی عەسەبی، هەندی حاڵەتی تەنکە نەفەسی‌و گرفتی و بە خۆراکی زامی گەدە، شەقە سەر (مایگرین) بالووکەش.

هەلس و کەوتی چارەسەرکەر (ئەوەی یاریدەی چابوونەوە دەدات) لە زۆربەی ئەم گرفتانە دا شوینەواریکی مەزنی هەیە، هەموو ئەوەی لی‌ی داوا دەکری پیشاندانی چاودیری وبایەخدانە بە نەخۆش‌و یاریدەدانیەتی بۆ ئەوەی بروا بینی کە چا دەبیتەوە ویاریدەی دات بۆ حەسانەوە وئارام بوونەوە.

هەروەها باوەری مرۆف بەکاریکەرینی دەرمانەکە زۆر بەکەڵکە هەتاکو لە چارەسەری هەندێ نەخۆشی نوێکانیش.

بۆ نموونە. کوندنشینەکان جێی مارپیوەدانی مارە ژەهراوییەکان بە چارەسەری خۆماڵی دەکەن بەوەی ئەم دەرمانە خۆماڵییانە دەخەنە سەر شوێنی پێوەدانەکە.

(١) سیر (٢) خەلووز (٣) شیرەمێجیر (٤) پیوی داڵ.

ئەم چارەسەرانە بەگوێرەی وڵاتان دەگۆڕێن بەڵام هیچ کەڵکێکی راستەوخۆ لە هیچ چارەسەرێکی خۆماڵی دژی ژەهری مار وەرناگیرێ. ئەوەی دەڵێ چارەسەرە خۆماڵییەکە یاریدەی چابوونەوەی دا ئەوە زۆر جار ئەو مارەی کە پێوەی داوە ژەهراوی نەبووە. (٩٠٪)ی مارەکانی خۆرهەڵاتی نزیك ژەهراوی نین).

بەڵام هەندێ چارەسەری خۆماڵی بەکەڵکن وا لە نەخۆشی مارانگاز دەکەن کەمەتربترسێ ئەگەر بروای پێ هێنا.

لێدانی دڵی نزم دەبێتەوە، وەدەس بەجووڵە دەکا، وەلەزەرەکەی کەم دەبێتەوە، و لە ئاکامی ئەمە ژەهرەکە بەشێنەیی بە لە شیدا بڵاو دەبێتەوە، بەم شێوەیە مەترسی کەم دەبێتەوە.

ئەگەر دڵنیا بووی کە چارەسەرە خۆماڵییەکە یاچەرەسەری گوندنشینەکە بێ زیان بوو، بەڵام کە لکی نەبوو. بەر هەڵستی لەوە مەکە نەخۆشەکە بەکاری بێنێ، لەوانەیە لانیکەم لە رووی دەروونییەوە کەڵکی بێ...

بەڵام کەڵکی چارەسەری خۆماڵی کەمە، لەگەل ئەوەی زۆریش بەکار دێ، خەڵکێکی زۆریش بەهۆی مارپێوەدانەو دەمرن لەبەر ئەوە:

لێرەدا چارەسەری خۆماڵی هیچ کاریگەرینیەکی دژبە پێوەدانە ژە هراوییەکان نییە (چ پێوەدانی مار بی یاچالجاڵۆکە یادووپشك یا هەر ئاژەڵێکی ژە هراوی بێ) اللهُم تەنها کاری هێزی بروا هێنان بە چابوونەوە نەبی

باشترواية پیوەدانی مار بە چارەسەری نوێ بکرێ لە چارەسەرکردن دوامەکەوە (ت ١٠٥)

★ ئەو باوەڕانەی دەکرێ نەخۆشی یەکە زیادکەن:

هێزی باوەڕهێنان بە شتێك یاریدەی چابوونەوە دەدات، بەڵام ئەو هێزە لەوانەیە زیانیشیان پێ بگەیەنێ. ئەگەر کەسێك باوەڕێکی توندی هەبوو کە شتێك هەیە ئازاری دەدات ترسەکە نەخۆشی دەخات

بۆ نموونە: جارێکیان داوام لێکرا کەبچەلای ژنێك کە ماوەیەکی کەمە منداڵی لەبار چووەو تائێستا خوێنی کەمی لە بەر دەچێ.

لە نزیك ماڵیاندا دار پرتەقاڵێکی لێ بوو پێشنیاری ئەوەم بۆ کرد. کە بەرداخێ لە شەربەتی پرتەقاڵ بخواتەوە (فیتامین C ی یتایە) ئەوەی کە دەماری خۆین بەهێز دەکات) هەر چەند دەترسا لە وەی شەربەتەکە زیانی پێ ببەخشێ خواردیەوە.

مەترسیەکەی زیادی کردو نەخۆشتر بوو. کە فەحسم کرد هیچ ناتەواویەکی تەندروستی نەبوو ویستم دڵی دەمەوە وبروای پێ بێنم کە هیچ مەترسیەکی لەسەر نییە بەڵام ووتی دەمرم.

لە کۆتاییدا دەرزی ئاوی پالیۆراوم لێ دا بەپەلە تەندروستی باشتر بوو لەگەڵ ئەوەی کە دەرزیە ئاوەکە لە رووی پزیشکی یەوە هیچ کارێکی نەکرد. وەوێ چابوونەوەکەی نەبوو. بەڵام باوەری بەتینی بە کەڵکی دەرزیەکی چاکی کردەوە.

شەربەتە پرتەقاڵەکە هیچ زیانێکی پێ نەبەخشی. ئەوەی زیانی لێدا باوەڕەکەی بوو کە شەربەتە کە حاڵی خراپتر دەکات. بەڵام باوەری بەدەرزیەکە یاریدەی چابوونەوەی دا.

بەم شێوەیە، بەم عەقلیەتە خەڵکی بەردەوامن لە بروا هێنان بە جادوو ونوشتە و فاڵچیەتی، وبەدرزی وبە خواراك نە حواردن، و شتانی ترکەکەلێ مەیتەتی و ئازاری بۆ دروست دەکەن کە پیویستی پێ ناکات.

لەوانەیە بەشێوەیەك یارمەتی ژنەکەم دا پی بەڵام هەر چەندە بیر کردنەوەم لەوشتە زیادی کرد ئەوەندەش بروام بەوە زیادی کرد زیانم پێ کەیاندووە، چونکە وام لێ کرد کە باوەڕبە شتی نادیاری پووچ بکات. ویستم شتەکە چاکەمەوە وپاش چەند روژی چووومە لای ژنەکە بۆ ئەوەی عوزر خوای لێ بێنمەوە (داوای لێ بوردنی لێ بکەم) کە تێ بگات کە شەربەتە پرتەقاڵەکە ئازاری نەداوە. بەڵکو ئازارە کە لە ترسەوە هاتبو ، و دەرزیەکە کەڵکی پێ نەگەیاندبەڵکو لە ترسەکە رزگاری بوو بۆیە چاکەوە بوو.

تێ نەگەیشتی ئەم ژنە لە راستیەکە چۆنەنە ئاوها لەوانەیە یارمەتی خۆی وئەندامانی خێزانەکەی بدات بۆ رزگار بوون لە ترس وای لێ بێ بتوانی بایەخ بەتەندروستی خۆی بدات لە داهاتوودا.

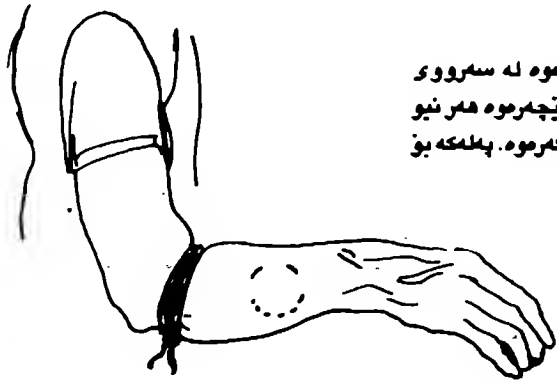
تەندروستی پەیوەندارە بەیوەنەیەکی بەتین بەتیکە یشتن و رزگار بوون لە ترس.

> زور شت هەن زیان بە مروف دەکەیەنن چونکە وابروا دەکا کە نەود زیان بەخشە

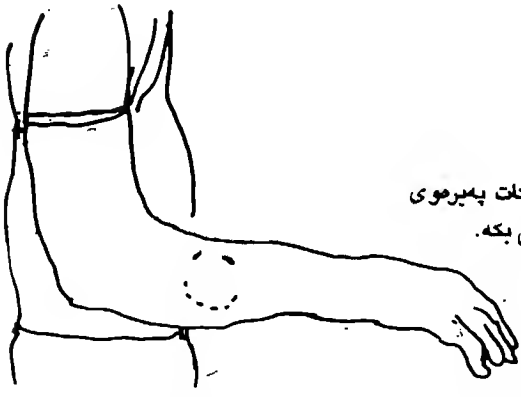
زیاد رموی له چارەسەرکردن

دکتۆر وهیب نینی له پەرتووکەکەیدا (پزیشك و بەر پرسیاری شارستانیەت) باسی ئەم چیرۆکە دەکات:
«نزیکەی ١٩٢٧ و له ئەرتووس، سوریا، مارینك به لاوێکی حەفده ساڵەوه دەدات ـ ئەنکی به پەله مەچەکی (باڵی له سەروو ئەنیشکیەوه به توکڵی لقه تووەکی ناسك دەپێچی وەك لەوێ باوبوو.
یەکسەر منداڵەکه دەکویزرێتەوه لای پزیشك، ئەویش دەرزیەکی دژ ماری ئ دەداو توێکڵه تووەکه به دەس دەقرتێنێ له کەڵ ئەوەشدا که به دڵنیاییەو دووبارەی دەکاتەوه که هیچ پێویست بەوه ناکات.
بەڵام ئەنکه به بەزەییە که دڵی پەم برپاره بەر پرسیاره ئاو ناخواتەوه دەکەرێتەوه سەر پێچانی باڵی له سەرووی ئەنیشکیەوه و به هەموو سۆزیکیەوه دەڵێ «ژنت بمرێ ـ دکتۆرەکان چی دەزانن ـ ئێستا ژەهرەکه دەکاته دڵی». [دکتۆرەکان چی دەزانن! ئەگەر نەیپیچی ئێستا ژەهرەکه دەکاته دڵت]. ئەوەی سەرسووڕهێنەرە کەس قسەی له قسە نەکرد (بەرهەڵستی نەکرد) نه نەخۆشەکەو نه کەس و کاری ئەم بێ پەروایی‌یە بەردەوام بوو تاکو رۆژی حەفدەهەم ـ ئەو رۆژەی که پزیشك ناردی بۆ ئەوەی باڵی ببڕەوه کردم لەبەر ئەوەی هەموو باڵی وەك خەڵووز بوو به بۆنەی ئەو پیچانەوەیە ـ خەریکیش بوو له سەر سووڕمانا له بەر دەم ئەم کارەساتەی له نەفامیەوه بۆو بگریم. (تەماشای ل ١٠٤).

١ـ پێش وەرگرتنی دەرمان



باڵه تووش بووەکە پێچرەوه له سەرووی شوێنی پیوەدانەکەوه به توندی بپێچەرەوه هەر نیو سەعات جارێ بۆ چەند چرکەیەك بیکەرەوه. پەلەکه بۆ داوای چارەسەری پزیشکی.



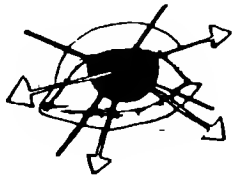
٢ـ پاش دەرمان وەرگرتن:
پێویست به مانەوەی پیچانەوەکه ناکات پەیرەوی ئامۆژگاری پزیشکی یا کاری تەندروستی بکه.

له چارەسەرکردندا زیاد رەوی مەکه گوێ له ئامۆژگاری‌یه پزیشکی‌یه دروستەکان بگره.

به چاومه بوون (به چاو چوون).

ئەوەی وا بروا بکات کە کەسی هەیە توانای هەیە ئازاری‌دا لەوانەیە بە راستی نەخۆش بی. هەر کەسیکیش بروای بە کاری (چاوی پیس «بەد» یان بە چاومەوە بوون هەبی ئەوە کەسیکە دەبیتە کووشتەی ترسەکانی خۆی.

سیحرو جادوو هیچ کاریگەریەکی نی‌یە
تەنها لە سەر ئەوە ئەبی کە بروای پی هەیە.



مەحالە بتوانی بە سیحرو جادوو ئازاری
هیچ مرۆڤی بدەی کە بروای پی نەبی.

هەندی خەلك کە تووشی نەخۆشیەکی پیس دەبن یا لە نکاو بەرەو رووی مردنی یەکی لە ناسیاوەکانیان دەبنەوە بروایان وایە بە هۆی سیحرو جادووەوە رووی داوە (بە چاومەوە بووە). لیرەدا هیچ پەیوەندیەك لە نیوان ئەم نەخۆشیانەو بە چاومەوە بوون یا سیحر نی‌یە. هوکانی نەخۆشی یا مردن هۆیەکی سروشتین.

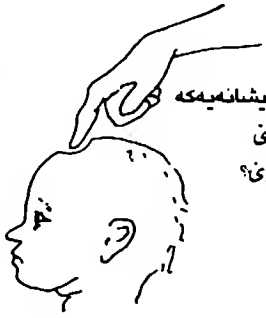
مالی خۆت لای ئەو جادوو کە رانەی، کەوارەدەکەیەتن‌کە دەتوانن لە بە چاوەود بوون چاکت کە ئەوە بە فیرۆ مەدە. ئەگەر بە نەخۆشیەکی ترسناك نەخۆشی ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

★ پرسیار و وەڵام دەربارەی رادەی دروستی هەندێ بڕوای میللی و چارەسەری خۆماڵی:ـ

ئەوە هەندێ نموونەی پەیوەند دارن بە هەندێ لەو بڕوایانەی ژینگەکەت. بگەڕێ بە دوای شێوازێك بارێدەت دات لە ناسینی کام بڕوا بە کەڵکن و کامیان زیان بەخشن لە ناوچەکەتدا.

ئەگەر یەکێ بڕوای وا بوو کە هۆی نەخۆشیەکەی بە چاوەوە بوونە ئایا تەنها نووشتەی بۆ دەنووسی؟

هەڵەیە! بەڵکو ناموژگاریشی کە کە پرس بە پزیشك یا کارگەری تەندروستی بکات بۆ دوزینەوە و چارەسەری نەخۆشیەکەی.



ئایا چاڵ بوونی شیلکی سەری منداڵ نیشانەیەکە کە منداڵەکە بە هۆی سك چوون دەمرێ تەنها ئەگەر چارەسەرێکی دروست بکرێ؟

زۆر جار ئەمە راستە کاتێ شیلکی سەری منداڵ چاڵ دەبێ کە لەشی گەڵێ شلەمەنی (ت ل ١٥١) لە دەس دا.

لەوانەشە منداڵ بە پەلە ریژەیەکی زۆر شلەمەنی وەرنەگری لەوانەیە بمرێ.

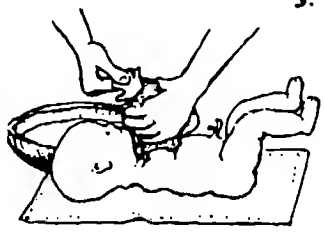
ئایا نیشانە (خاڵ) لە لەشی منداڵ دەردەکەوێ کاتێ دایکی لە کاتی ئاوس بوون دا حەزی لە خواردنێکی تایبەت کردبێ و نەیتوانیبێ وە دەس هێنێ

هەڵەیە! بەڵام لەمە گرنگتر ئەوەیە لەوانەیە منداڵەکە بە نوقسانی لە دایك بێ ئەگەر دایکی بایەخ بە بابەتی خواردنەکەی نەدات. و خوێی بود بە کار نەهێنێ بۆ نموونە.. (تەماشای ل ٣١٨).

ئەو خواردنانەی پیویستە زەستانان پارێزی لێ بکەن بۆ چەند هەفتەیەك پاش منداڵ بوون چین؟

هیچ خواردنێك پارێزی لێ ناکرێ بەڵکو پیویستە لە سەری خواردنەوەی شیرو خواردنی هێلکە و گۆشت و میوەو سەوزە زۆر کات (ت ل ٢٧٦).

ئایا راستە نەبێ منداڵەکە
بشۆرێ تەنها پاش کەوتنی حەبڵ
هێلاش (ناووك) نەبێ



بەڵێ پێویستە چمکی حەبڵی هێلاش
بەوشکی بمێنێتەوەو تاکو دەکەوێ
بەڵام دەکرێ منداڵەکە بە میهرەبانی
بەپارچە قوماش تەر بە ئاوی شلتین و
سابوون خاوێن بکرێتەوە...

ئایا راستە کە ئەبێ ژن دەس لەخۆ شۆرین
هەڵگرێ لە پاش منداڵ بوون و کاتی حەیز

هەڵەیە! ژنە زیستانەکان دەتوانن بە
ئاوی شلتین لەیەکەم ڕۆژی منداڵ
بوونیانەوە
لەوانەیە دواکەوتنی خۆشۆرین ببێتە
هۆی هەوکردنی وەهەروەها ژنەکە
دەتوانێ خۆ بشوات هەرکاتێ ویستی
لەکاتی حەیزدا

ئایا راستە شیری دایك لەشیری
قوتو و ئامادەکراو لە شوشەی
شیردا باشترە

بەڵێ! شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ
منداڵ و بە زۆربەی هەوکردنەکانی
دەپارێزێ

ئایا راستە خواردنەوەی کولە گیاو
چالەکاتی تووش بوون بەسك
چوون یا تابە کەڵکە

بەڵێ! کەمترین شت کە
ئەم شتانە دەیبەخشن ئەو
ئاوەیە کەلەش زۆری پێویست پێیەتی

ئایا راستە ئاوی لە بەری بڕوا نەخۆشی نەکوێزیتەوە.

هەڵمیە! ئەوەتا ئەو شتانەی کە دەیخوێنەوە پێش خواردنەوەی یا پاش میوە یا سەوزە پێ شۆرین پیویستی بە کوڵاندن هەبێ.

ئایا راستە کە ئاوی برنج باشترین چارەسەری سك چوونە؟

هەڵمیە! ئەو خوێیەی کەمە کە لەش لە دەستی دەدات لە کاتی سك چووندا بۆ چارەسەری سك چوون تەماشای «شلەمەنی دژ ووشك بوونە» ل١٥٢

ئایا راستە «پارێز لە خواردن» لە کاتی نەخۆشیدا زیان بەخشە؟

بەڵێ راستە! نەخۆش ئامۆژگاری دەکرێ کە خۆراکی بە پێت بخوات بە تایبەتی لەکاتی نەخۆشیدا (تەماشای برگە(١١) دەربارەی خۆراك

ئایا راستە پەرداخ گرتن بە کەڵکە بۆ چارەسەر؟

هەڵمیە! کاریگەر نییە. لەوانەشە ببێتە هۆی هەوکردن و سووتان و شوێنەواری دریژ خایەن.

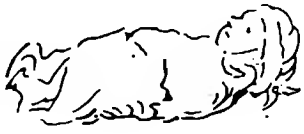
ئایا راستە دانانی قاوە بۆ سەر
برین بە کەڵکە؟

هەڵمیە! بەڵکو زیان بەخشە. زۆر جار
یاریدەی دەس پێکردنی هەوکردنە
ترسناکەکان دەدات وەك دەردەکۆپان
(تینە ناس)

ئایا راستە پنچ وخەی قاچی منداڵ بە توندی
دوای منداڵ بوون، نایەڵێت منداڵەکە
لغلیج بێت؟.

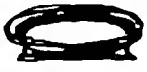
هەڵمیە پنچانەوەی منداڵ بە توندی
لغلیج بوون زیاد دەکات.

ئایا راستە تا دار پیویستە
بپچرێنەوە بۆ
ئەوەی هەوا ئازاری نەدات؟



هەڵمیە! پێویستە بە گوێرەی توانا
رووتی کەیتەوە. بهێڵە بای بکاتی
چونکە یاریدەی نەمانی تاکەی
دەدات (تەماشا ل ٧٦)

ئایا راستە خواردنی ماسی و ماست ژەهراوی یە؟



هەڵمیە! بەڵام ئەم تێکەڵە لەوانەیە
ببێتە هۆی بەد هەرەس کردن (تورخە)
لای هەندێ کەس.

ئایا راستە کە (کل) بە کەڵکە بۆ چاو؟

هەڵمیە چونکە پیکهاتوو لە چەند
مەوادیکی ژەهراوی کە ئازاری لیش
و چاو دەدات..

چاڵ بوونی شیلکی سەری منداڵ:

شیلکی سەری (مەلا زگی) منداڵ ئەو پارچە نەرمەی لە تەوقی سەری تی. ئەو خاڵی یەکگرتنی ئیسقانی جومجومەیە. ئەم شوینە بۆ دوا جار کە منداڵ دەگاتە ساڵ یا ساڵ و نیوی تەمەن یەك دەگریتەوە.

دایکان لە ناوچە جیاجیاکانی جیهان دەزانن چاڵ بوونی شیلکی سەری نیشانەیەکی ترسناکە کەماڕۆی منداڵەکانیانی داوە. بەڵام بڕوایان وایە کە کەلی هۆ هەیە بۆ ئەم حاڵەتە... بەڵام لە ڕاستیدا ووشك بوونەوە هۆی سەرەکی چاڵ بووی مەلاشووە (تەماشا ل ١٥١)

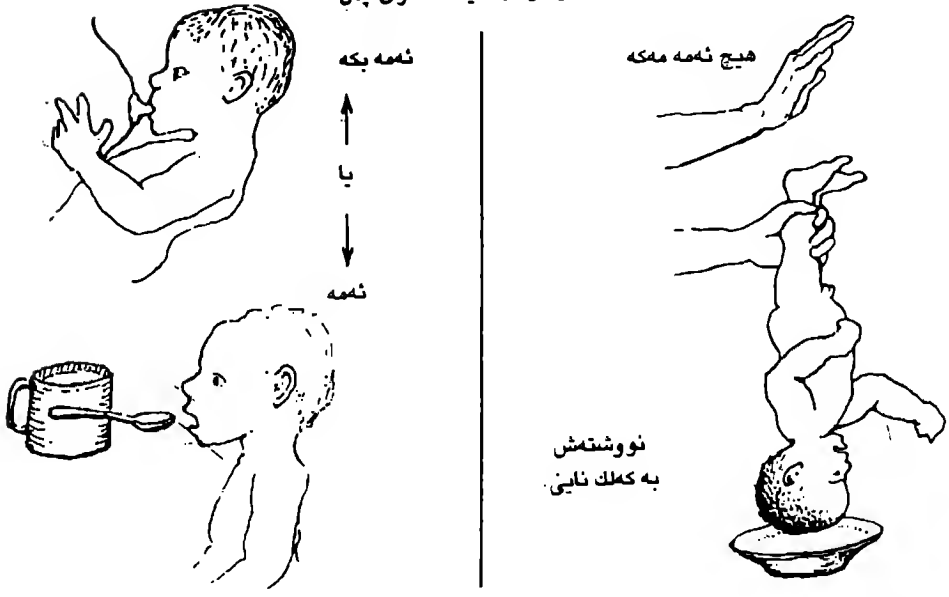
ووشك بوونەوە لە دەس دانی ئاوی لەشی منداڵ دەگەیەنی، بەرێژەیەك کە لە وەرگرتنی زیاتر بێ. عادة (ووشك بوونەوە) ڕوودەدات، بە هۆی سك چوون یا ڕشانەوە یا هەردوکیان بە یەکەوە.

چارەسەر:-

١- شلەمەنی زۆر بدە بە منداڵەکە. وەك شیری دایك ، شرووبی دژ ووشك بوونەوە (ل ١٥٢) یان ئاو پاش کولاندنی.

٢- چارەسەری هۆکانی سك چوون و ڕشانەوە بکە (تەماشا ل ١٥٢، ١٦١) ئەگەر پیویستی کرد. لە زۆر حاڵەت دا پیویست بە دەرمان ناکات.

بۆ چابوونەوەی شیلکە سەری چاڵ



تێبینی:- لەوانە ئاوسانی شیلکی سەر (دەرپۆقینی) بەرەو دەرەوە، نیشانەی هەوکردنی پەردەی مێشك بێ، بە زووترین کات دەس بە چارەسەرکردنی کە(تەماشا ل ١٨٥) و بە پەلە داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

بە کارهێنانی چارەسەری خۆماڵی لە لایەن خەڵکەوە ئەوە ناگەیەنێ کە بە کەلکە. بەڵام لە زۆر حاڵەتدا بە زەحمەت بە کەلك و زیان بەخش لە یەك جودا دەکرێتەوە. زۆر جار پێویستمان بە توژینەوەی تایبەت بۆ ئەم مەبەستە هەیە. هەندێ بنەمای گشتی هەن کە یارمەتیت دەدەن بۆ زانینی (ناسینی) ئەو چارەسەرانەی بە کەڵك نایەن. و لەوانەیە زیان بەخش بن:

١ـ هەر چەندە ژمارەی چارەسەری خۆماڵی زۆر بوو ئەوەندە ئەگەری کەلکی کەمترە:
بۆ نموونە لە ژینگەمان ئامۆژگاری دەکرێ کە هەندێ شتی جیاواز بکەنە سەر سووتاوی لەمانە

(١) قاوە
(٢) زەردینەی هێلکە
(٣) ڕیقنەی مرشك
(٤) گیراوەی (مەعجونی)ددان
(٥) مێز، تاد...

زۆربەی ئەم شتانە بە کەڵك چابوونەوەی سووتان نایەن بەڵکو بە تەنها ئاوی سارد خستنە سەری بە پەلە و پرس بە پزیشك کردن ئەگەر سووتاوییەکە قووڵ بوو یا ڕووبەری گەورە بوو بە کەڵکی دێ

هەر چەندە چارەسەرەکە پیس یا بۆگەن بوو ئەوەندە ئەگەری کاریگەریتی کەم دەبێ.
بۆ نموونە:

١ـ پیسایی منداڵ نانە سەر برین بۆ چابوونەوەی!

٢ـ کەسی تووش بووی زەرتك وا لێ بکرێ مێز بخواتەوە بە هیوای چابوونەوە!

٣ـ هەرچەندە پیسایی بخرێتە سەر ناووکی سوور هەڵگەڕاوی منداڵ یارمەتی چابوونەوەی نادات، بەڵکو دەبێتە هۆی هەوکردنی توند.

(٣) هەر چەندە چارەسەرەکە لە نەخۆشیەکە چوو ئەوەندە هۆی کاریگەرییەکەی تەنها بروا بوونەپێی. پەیوەندی نێوان هەریەکە لەم نەخۆشیانە و چارەسەری خۆماڵی بۆ چارەسەرکردنی لەم نموونانە ڕوونە:

١ـ پۆشاکی زەرد بۆ کۆرپە یا کە سێ تووشی زەردوویی بووبێ (زەرتك)!

٢ـ سەلتە عەونی بەحر (دەریا) بۆ چارەسەری نەخۆشی شیر پەنجە!

٣ـ شەربەتی ترێی سوور بۆ چارەسەری کەم خوینی (خوین کەمی)!

ئەم چارەسەرانە هیچ نرخێکی چارەسەریان پێ نییە ئەوە نەبێ کە خەڵکی بروایان پێیەتی. بەڵام دڵنیابە لە دوا نەخستنی دەس بە چارەسەرکردنی کاریگەر لە کاتی تووش بوون بە نەخۆشیەکی ترسناك بە هۆی بەکارهێنانی ئەم بابەتە چارەسەرانەوە.

رووکه (گیا) پزیشکیەکان

١ـ ئەوەی لە ناویاندا بە کەڵکە.

★ گوڵە گیا و بابونج
(بۆ پەسیوو کۆخە بەکاردێ)

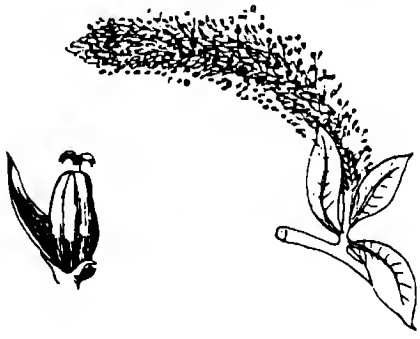
★ پرچە شامداری (گەنم شامی) کوڵاو (بۆ میز پێ کردن و بەردی گورچیلە بە کاردێ).

★ ئاوی گیزەر (بۆ چارەسەری سك چوون بە کاردێ)
گرنگی هەندێ لەم رومکانە بە تایبەتی تامین کردنیان بۆ ئاوی لەشی کە زۆری پیویستە پێی لە کاتی نەخۆشیدا کە لە پیشدا باسی لێ کرا لەوە دایە.

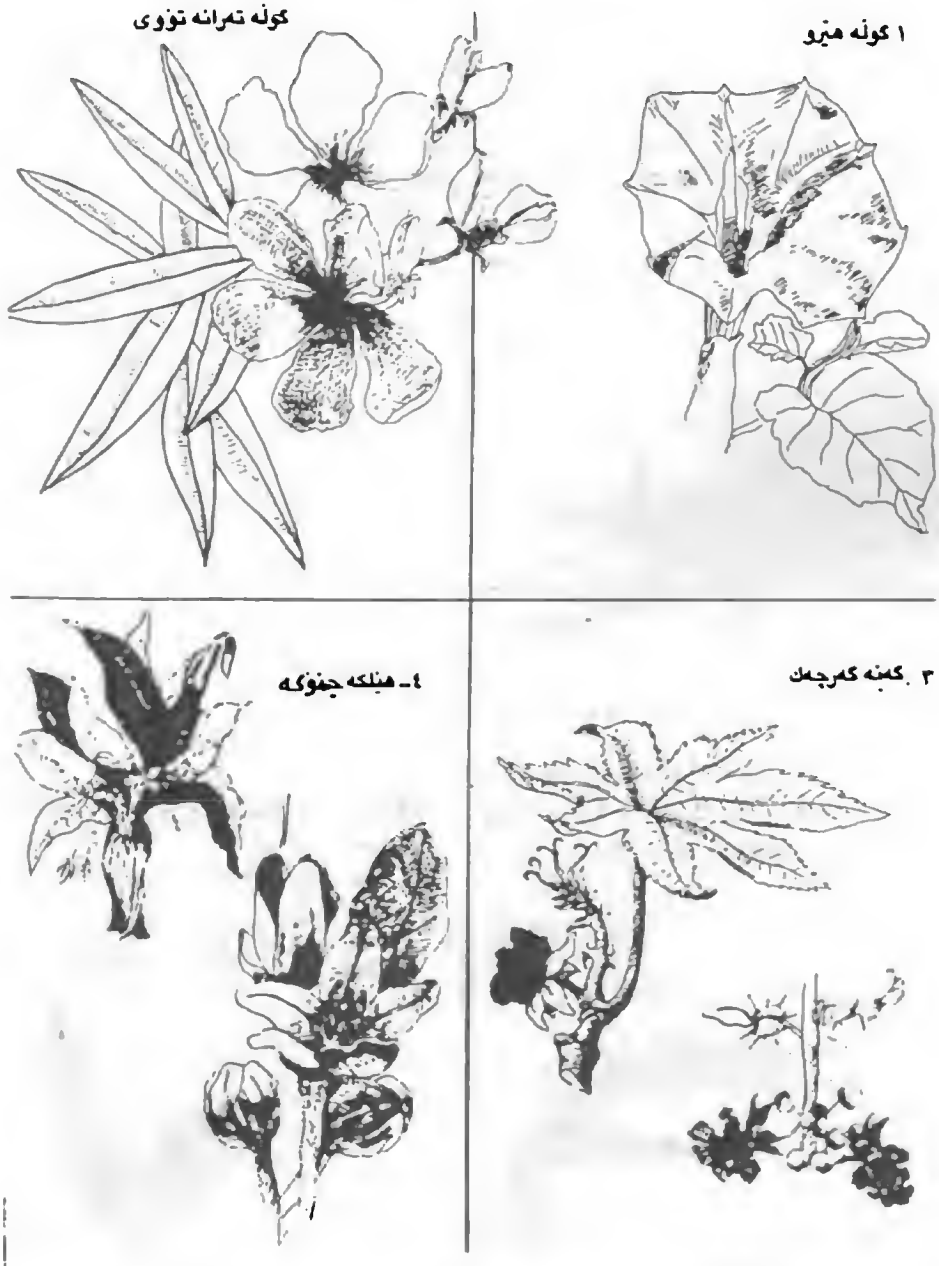
٢ـ گەلێ لە دەرمانەنوێ کان لەم رومکانەوە دەردەکرێن:

★ ئەسپرین لە خپارەوە.

★ دیجیتالین لە گوڵی دەمە شێر (بۆ چارەسەری پەك کەوتنی دڵ بەکاردێ)



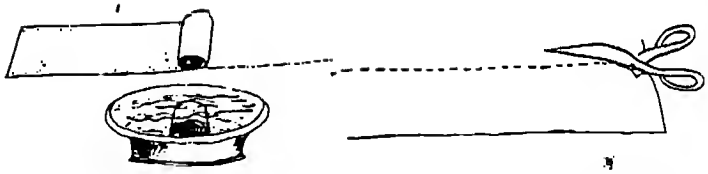
٢ـ ناتوانین هەموو ئەو رووەکانەی بە کەڵکن و بە کاردێن لە چارەسەرە خۆماڵییەکان بژمێردرێن بەڵام لە کاتی دڵنیا نەبووی لە رووەکەکە قەت بە کاری مەهێنە!
هەندێ رووەکی زۆر زەهراوی لە ناوچەکەمان دەروێن لەوانەش بلسی



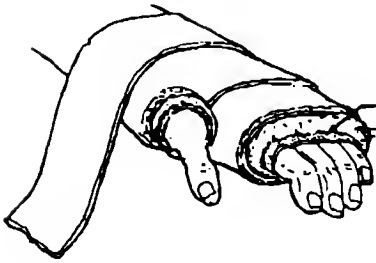
دڵنیابە لەشی کرێنەوەی زەهراوی بوونیٚ ئەم رووەکانە بۆ خەڵکی بە تایبەت بۆ منداڵان. یەک پەرە لە گوڵەشینتان (گوڵە کەرانە) یان یەک تۆو لە تۆوی کەنەکەرچەک ئەوەندە زەهری تیایە کە بەشی کوشتنی منداڵی بکات!

قالبه خۆماڵیەکان ـ بۆ گرتنەوەی ئینسقان

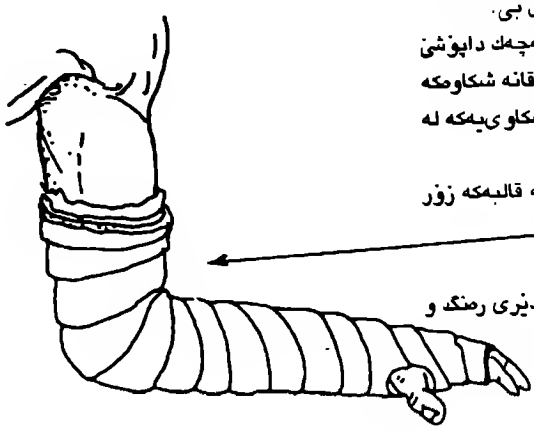
چۆنیەتی دروست کردنی قالب: پارچە قوماشێکی درێژ ببڕە (پانی نزیکەی ١٠ سم بێ) تۆزێ گەچی پێوەکە لە پاشان بە توندی بە دەور خۆیدا بپێچەرەوە.
ماوەیەکی کەم پێش ئەوەی قالبەکە بە کار بێنی، بۆ چەند چرکەیەك پارچە قوماشە ئامادەکراوەکە لە ئاودا نوقم کە لەو ماوەیەدا گەچەکە رەق دەبێ
پێش پێچانەوەی قالبەکە:



★ بە باشی دڵنیا بە لە حاڵەتی ئینسقانەکە (ل ٩٨)
★ راستەوخۆ قالبەکە مەخەرە سەر پێست.
★ پێ یا مەچەك بە پارچە قوماشێ نەرم بپێچەرەوەو چینێ تر لۆکەی لە سەر دانێ.
★ لە کۆتاییدا چینێ گەچی (پاش ئامادەکردنی وەك باس کرا) پێ بپێچەرەوە.



پێویستە گەچەکە بە رەقی بمێنێتەوە بەڵام دەبێ زۆر توند بێ لە سەر باڵ دەتوانی پۆدرە گەچەکە لە سەر چینەکەی سەرەوەی قالبەکە زیادکەی بۆ ئەوەی لووس بێ.
گرنگ ئەوەیە قالبەکە رووبەرێ تەواو لە مەچەك داپۆشێ یا لە پێ بۆ بەرگری کردنی جوڵە کردنی ئینسقانە شکاوەکە ـ گرنگیشە هەردوو جومگەی پێش و پاش شکاوی یەکە لە کار بخەی.
لە کاتی گرتنەوەی مەچەکی شکاو پێویستە قالبەکە زۆر بەی مەچەکی داپۆشێ
وەك ئەمە:
پەنجەکان بە دانەپۆشراوی بهێڵەرەو و چاودێری رەنگ و گەرمایی کە



ئاگادار کردنەوە:

لەوانەیە لا شکاوەکە بناوسێ ئەگەر قالبەکەش توند نەبێ. ئەگەر کەسەکە نا رەحەت بوو لە قالبە توندەکە. یا لە کاتی سارد بوون و شین هەڵگەرانی یاسپوبوونەوەی سەر پەنجەکانی، قالبەکە بشکێنە و قالبێ تر تازەی نەپێچراوی بۆ بکە.

هەر گیز (قەت) قالب مەخەرە سەر برین.

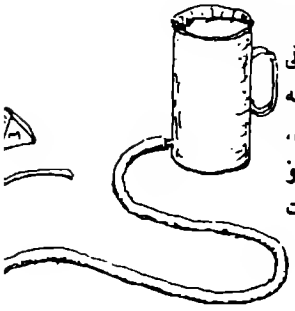
داغ کردن (نوتوو کردن)

له ولاتەکەماندا داغ کردن بۆ چارەسەری زۆر نەخۆشی بەکاردێ، لە سەرێشەو پشت ئێشەوە تاکو نەخۆشی تیراوێ
داغ کردن هیچ کەڵکێکی پزیشکی نییە. بەڵکو لە زۆر حاڵەت دا زیان بەخشە. کۆنەکانیش زیانەکەیان زانیوە لە بەر ئەوە تەنها لەو حاڵەتانە نەبێ کە دەستیان لێ شۆردە بە کاریان نەهێناوە (ئاخرین دەرمان داغ کردنە) نیشانەی ئەوەیە.

هەر کێز داغ کردن لە چارەسەردا بە کار مەهێنە

بێجگە لەو ئازارانەی کە داغ کردن دەبێتە هۆی جێگاکەشی هەمیشە لە بارە بۆ هەو کردن و زامی ترسناک لەوانەیە ببێتە هۆی مردنیش، بە تایبەت ئەگەر داغ کردنەکە لە شوێنە هەستیارەکان وەك لە مل روو بدات بۆ نموونە.
کەڵ حاڵەتی مردنم بینی هۆ راستەو خۆ کەی داغ کردن بوو بە تایبەتی لە منداڵان دا.
ئەرکی کارای تەندروستی ئەوەیە خراپەی داغ کردن بۆ خەڵکی دەرخات.

هۆقنەو رموانکەرەکان و نەرم کەرەکان: کەی پیویستە بە کار بهێنرێن؟



هەندێ خەڵکی زۆر هۆقنە و رموانکەر بە کار دێنێ ئەمەش چارەسەرێکی خۆمانی باوە. زۆر جار بە کارهێنانی زیان دەبەخشێ. زۆر بروایان وایە سك چوون و تا بە هۆقنە چارەسەر دەکرێت (لە ئاو کردنە ناو ریخۆڵەوە لە کۆمەوە پێك هاتووە)، یاخود لەرێ رموانکەرو نەرم کەرەوەیە. بە داخەوە ئەم هەوڵدانە ، بۆ خاوێنکردنەوەی ریخۆڵە، ریخۆڵەی تووش بوو (نەخۆش) زیاتر ئازار دەدات لەوەی کەڵکی پێ بگەیەنێ.

کەم جار هۆقنە یارموانکەر کەڵك دەبەخشێ زۆر جار بە کارهێنانی ترسناك دەبێ ـ بە تایبەت رموانکەرە بە هێزەکان.

ئەو حاڵەتانەی کە بە کارهێنانی هۆقنە یا رموانکەری تیا ترسناك دەبن:
★ هەر کێز هۆقنە یارموانکەر بە کار مەهێنە ئەگەر کەسەکە ئێشی گەدەی هەبوو یا نیشانەی هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەی (سکی تیژ) (تەماشای ل ٩٣) هەبوو ئەگەر گرفتیشی هەبوو بۆ چەند رۆژی.
★ هەر گیز هۆقنەو رموانکەر بۆ ئەو کەسەی بە پارچە گەدەی بریندار بووە بە کار مەهێنە.
★ رموانکەر یا هۆقنە هەرگیز مەدە بە منداڵ تای بەرزی لێ بێ یا تووشی رشانەوە یا سك چوون بووبێ یا نیشانەی وشك بوونەوەی لێ دیار بێ.
★ رموانکەرێ بە هێز هەرگیز مەدە نەخۆش یا لاواز چونکە ئەمەزیاتر لاوازی دەکات
★ لەشت لە سەر بە کار هێنانی رموانکەر بە زۆری رامەهێنە (تەماشای گرفتی، ل ١٢٩).

به کار هێنانی هۆقنە بە دروستی

١ـ لەوانەیە هۆقنەی سووك یاریدەی چارەسەرکردنی گرفتی (گیران) (پیسایی وەستاوی و وشك) بدات. تەنها ئاوی شلتێن یا ئاوی تێکەڵ بە صابون بە کاربێنە.
٢ـ لە حاڵەتی تووش بوونی کەسێ کە دەرشیتەوە بە وشك بوونەوە، دەکرێ شلەیەکی دژ ووشك بوونەوە لە سەرمخۆ لە کۆمەوە بخرێتە ژوورەوە (تەماشای ل ١٥٢).

ئەو هۆقنەو رەوانکەرانەی بە کار هێنان یان باوە:

رۆن گەنەگەرچەك	ئەوە رەوانکەرێکی بە هێزە زۆر ـ جار زیان بدا. لەوەی کەڵکی بێ باشتر الوایە زۆر بە کار نەیەت
کاربۆناتی مەگنسیۆم (میلك ئێف مەغنیزیا) خوێی ئیبسیووم (مەغنزیوم سلفایت) (تەماشا ل ٣٦٨)	هۆقنەی خوێیە بە ژەمی بەربەست بەکاری ... بهێنە بە تایبەتی بۆ گیران. زۆر تر بەکاری مەهێنە و هەرگیز لە کاتی بوونی سك ئێشە بە کاری مەهێنە.
رۆنی کانزا (تەماشا ٣٦٨)	لە هەندێ حاڵەت بە کاردێ بۆ چارەسەری گیران... لای ئەوانەی تووشی مایەسیری بوون. ئامۆژگاری بە کار هێنانی ناکرێ چونکە تەنها پیسایی چەور دەکا

بە کارهێنانی رەوانکەر و هۆقنە بەدروستی.

رەوانکەرەکان وەك هۆقنەوان بەڵام کاریگەرێتیان کەمترە.

هۆقنەکان: ئەو تەنها حاڵەتەی کە پیویستە تیا هۆقنە بە زۆری بە کار بهێنرێ تەنها حاڵەتی ژەهراوی بوونە (... ل ١٠٣) بـێجگە لەمە لەوانەیە بە کارهێنانی هۆقنە زیان بەخش بێ.

رەوانکـەرەکـان: دەکـرێ (میلك ئێف مەغنیـزیـا) یا یەکێ تر لە خوێی مەغنیسیۆم بە ژەمی بچووك بۆ چارەسەری هەندێ حاڵەتی گرفتی بە کاربێ هەروەها رۆنی کانزا دەکرێ لە تووش بوانی مایە سیری بە کاربێ.
ژەمەکان ٣ ـ ٦ کەوچکی چا پێش خەوتن دەبێ (رۆنی کانزا هەرگیز بە کار مەهێنە چونکە لەوانەیە قیتامینە گرنگەکانی خۆراك لە ناو بەرێ).

رێی باشتر

★ ئەو خۆراکەی ریشاڵی تیایە: راستترین و ئاسکترین رێگا بۆ نەرم کردنی پیسایی زۆر پیسایی کردن بە

کارهێنانی خۆراکی پڕ ڕیشاڵە وەك (تەماشا ل ١٢٩) هەروەها خواردنەوەی ئاو بە زۆری و خواردنی میوەو سەوزەی پاك کراویش یارمەتی دەدەن. هەروەها راهێنانی لەشیش لە سەر کاتێکی دیاری کراو بۆ پیسایی کردن گرنگە.

ئاوو نەخۆشی

ئاو لە گرنگترین هۆکاری (ڕێگای) گواستنەوەی نەخۆشیە درمیەکانە (لەوانەش گرانەتاو کۆلێرا) بۆ خۆ لادان لەم نەخۆشیانە پێویستە ئاوی بە کار هاتوو بۆ خواردنەوەو شۆرینی میوەو سەوزە تەعقیم (بکوڵێ) بکرێ.

شێوازی بە کارهاتوو و دروست بۆ تەعقیم کردنی ئاو

١ـ کوڵاندنی ئاو بۆ ماوەیەك لە دە دەقیقە کەمتر نەبێ.
٢ـ پێوە کردنی کەرەسەی کلور (کلۆرین) بە ئاووە بە ڕێژەی ٥ دڵۆپ بۆ هەر لیترێ ئاو. لە شێوەکان و ناوە بازرگانیەکانی کلۆرین: کلۆراکس، میلتۆت، جافل... تاد، هەمووشیان هەمان کاریگەرییتان هەیە بە تەواوی. هەرزانەکە بە کار بێنە.
٣ـ ئاوەکە بخرێتە ناو جامێکی تەنکەوەو لە ژێر تیشکی هەتاو ڕاهێستەو خۆ بۆ نیو سەعات (کاتی نیوەڕۆ)، یا بۆ ماوەیەکی درێژ تر ئەگەر تیشکی هەتاو بە هێز نەبوو.
٤ـ باشتر وایە بهێلی بن بنێتەوە پێش خواردنەوەی.
٥ـ پاڵاوتن: بە کارهێنانی پاڵێوەری تایبەت (فیلتەر).

ڕێژەی ئاوی پێوست بۆ خواردنەوە (چەند ئاو پیویستە تا بخورێتەوە)

شۆرینەوەی خوێنی مرۆڤ لە پاشەڕۆك بە ئاو بە ڕێی گورچیلەوە ئەنجام دەدرێ. ساردکردنەوەی لەش لە ڕێی بە هەڵم بوونی ئاوەوە کە پێست دەری دات (ئارەقە خووناوە) لەبەر ئەوە پیویستە هەموو ڕۆژێك بڕێکی تەواو شلەمەنی بخورێتەوە.

پێکەیشتوو پیویستی بە دوو لیتر هەیە ڕۆژانە لە کەشی خۆش و کاری سووك دا. پیویستە ئەم ڕێژەیە زیادکرێ ئەگەر کەش گەرم و کارەکە قورس بوو.

زۆربەی دانیشتووانی وڵاتە عەرەبیەکان شلەمەنی تەواو ناخۆنەوە، لە بەر ئەوە لە خەڵکانی تر زیاتر لە بارن بۆ تووشی بوون بە بەردی گورچیلە لە مەودایەکی درێژدا

ئاو بخۆرەوە بۆ پاراستنی خۆت لە بەردی گورچیلە.

برگەی
٢

ناسینی نەخۆشی

هۆکانی نەخۆشی

خەڵکی لە لێکدانەوەی هۆکانی نەخۆشی جیاوازن بەجیاوازی وڵاتەکەیان و رابووردویان.

مندال تووشی سك چوون دەبێ. هۆی چییە؟

لەوانەیە دانیشتوانی گوندەکان بڵێن هۆکە ئەوەیە دایك و باوك هەڵساون بەکارێکی نابەجێ. یا لەوانەیە منداڵەکە بەچاوەوە بووبێ...

لەوانەشە پزیشك بڵێ ئەمە لە ئەنجامی هەوکردن یا پەتایەك بێ.
لەوانەشە کارای تەندروستی بڵێ هۆکە ئەوەیە ناوی گوندەکان پاك و بێ گەردەنین، ئاودەستی لێنییە.
لەوانەشە کارایەکی کۆمەڵایەتی بڵێ سك چوونەکە لەئاکامی نارێکی دابەش کردنی زەوی و سامان بێ لە نێوان خەڵکیدا.

بەڵام فێرکاری خوێندکا گەلەیی دەخاتە ئەستۆی نەبوونی فێرکردن و پەروەردەکردن.
بەم شێوەیە دەبینین خەڵکی نەخۆشی والێك دەدەنەوە کە بکونجێ لەگەڵ تاقیکردن و رای تایبەتیاندا بەڵام کێ پێکاویەتی (راستە)؟ لەوانەیە هەرکەسێ لەوان بەتەواوی راست بێ یانا رادەیەك راست بێ هۆکەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە:

نەخۆشی گەلێ جار لەشتی زۆرو لەیەك خرەوە بوو رووەدات

بوچی کوردکەم

هەر هۆیەك کەلەسەرەوە باس کرا لەوانەیە بەشداربێ لە تووش کردنی منداڵەکە بەسك چوون. بۆ رێ گرتن لەنەخۆشی و چارەسەرکردنی بەسەرکەوتوویی پێویستە زانستیەکی بەربڵاومان هەبێ لەمەر نەخۆشیە باوەکانی ناوچەکەمان و کۆی هۆکارەکانیان.
ئەو نەخۆشیە جیاجیایانەی لەم پەرتووکەدا هاتووە بە گوێرەی پیاهەڵدان و زاراوەی پزیشکی زانستی و نوێ شی کراونەتەوە.
بۆ ئەوەی کەلکەکە تەواو بێ لەبەکارهێنانی ئەم پەرتووکە و بۆ ئەوەی بەکارهێنانی دەرمانە پێشنیار کراوەکان بێ زیان بن، پێویستە ئاگادارو شارەزای نەخۆشیەکان هۆکانیان بێ بەگوێرەی زانیاریە پزیشکیەکان. خوێندنەوەی ئەم برگەیە لەوانەیە لەو بوارەدا بەکەڵکت بێ.

بابەتی جیاواز لە نەخۆشیەکان و هۆکانیان

باشتر وایە نەخۆشیەکان لەکاتی چارەسەرکردندا خانەبکرێنە دوو بابەت:
نەخۆشیە درمیەکان و نەخۆشیە نادرمیەکان:

نەخۆشیە درمیەکان (لیکدی گرمکان، پەتا) ئەو نەخۆشیانەیە کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوێزرێتەوە. پێویستە ساغەکان لە نەخۆشەکان جودا بکرێنەوە (بپارێزرێن).
نەخۆشیە نادرمیەکان (لیکدی نەگرمکان): ئەو نەخۆشیانەن کە لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێنەوە ئەم نەخۆشیانە هۆی تریان هەیە. لەبەر ئەوە پێویستە بابەتی نەخۆشیەکە بزانرێ: ئایا لێی دەگیرێتەوە یانا.

نەخۆشیە نادرمیەکان (لیکدی نەگرمکان)

هۆکارەکانی نەخۆشیە نادرمیەکان فرەو جیاوازن. بەڵام بە پەتا (بەڵێ گرتنەوە) بەهۆی بەکتریا یا ئەو میکروبانەی کە هێرش دەبەنە سەرلەش ناگوێزرێنەوە. ئەم نەخۆشیانەش لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر ناگوێزرێنەوە. زۆر گرنگە بزانین کە دژە زیندەکان یا ئەو دەرمانە بەرهەڵستکارانەی میکروب یاریدەی چابوونەوەی نەخۆشیە نادرمیەکان نادەن. (ل ٥٥).

> لەبیرت بێ: دژە زیندەکان کەڵکیان نییە لە چارەسەرکردنی نەخۆشیە نادرمیەکان

نموونە لەسەر نەخۆشیە نادرمیەکان:

ئەوگرفتانەی بەهۆی پەك کەوتن یا داوەشان لەناو لەش دا رووەدەن:	ئەوگرفتانەی لەفاکتەری دەرەکی یەوە روو دەدەن کە ئازاری لەش دەدەن	ئەو گرفتانەی لەکەمی ئەو کەرەسە ئەوە کەلەش پیویستی پێیانە روو دەدەن:
-عەصبەی (رومانتیزم) -سینگە کوشتە. -ڤ -مێشك وەستان. -مایگرین (شەقەسەر) -ئاوی سپی (کەتەراکت) -تیراوی	-ئەلیرجیا (حەساسیەت) -تەنگە نەفەسی -ژەهراوی بوون -مارپێوەدان -کوکەی جگەرە -ژامی گدە. -ئالوودە بوونی مەی.	-بەدخوراکی. -کەم خوێنی -ئاوسانی پەریزادە.

ئەو گرفتانەی لەکەڵ خەڵك دا لەدایك دەبن	گرفتە دەروونیەکان (نەخۆشی هۆش):
-لێوە کەروبشکیەکان -مێ (هەندێ بابەتی) -خێلی -و ڤ و هەندێ بابەتی -نوقسانی تر -مندالی پەککەوتە	-ترس لە زیانی شتێکی بێ ئازار -توقین -ئەو ترسەیەکە کونترۆل نەکرێ -نارەحەتی عەصبەی (دڵەراوکێ) -کونترۆل نەکرێ. -بەچاوەوە بوون

نەخۆشیە درمیەکان (لیکدی گرمکان)

نەخۆشیە درمیەکان لە بەکتریاوە روودەدەن و لە زیندەوەری تر کە ئازاری لەش دەدەن روودەدات ئەم نەخۆشیانە یە زۆر ریکا بلاودەبنەوە. ئەوا لیستی هەندێ میکرۆ بەزیندوە گرنگەکان کە دەبنە هۆی پەتاودرم. نموونەش لەسەر ئەو نەخۆشیانەی لەوانەوە روودەدەن.

نموونه لەسەر نەخۆشیيە درمیيەکان.

نمو میکروبە زیندوانەی دەبنە هۆی نەخۆشی	ناوی نەخۆشیيەکە	چونیەتی بلاوبوونەوەی نەخۆشیو چونیەتی چوونە لەشەوە	دەرمانە سەرەکیيەکان
بەکتریا (میکروبەکان)	سپل	بەهۆی باوە (کوخە)	دژە زیندەکان.
	گزاز (دەردەکوپان)	برینە پیسەکان	
	سک چوون (هەندی بابەتەکانی)	نینوک و قاپە پیسەکان ناوی پیس و میش حەشەرات	
	هەوکردنی سییەکان (هەندی بابەتەکانی)	بەهۆی باوە (کوخە)	
	سووزمنک وسفلس	جووت بوون	
	نیش و ئازاردەکانی گۆی	بەسیو	
	برینە هەوکردەکان	دەس بیودانی شتە پیسەکان	
	زامە کیماوییەکان	دەس نیودان	
فایروسەکان (زیندەوەریکی لەبەکتریا بچووک ترن (هاربوود)	هەلامەتو سیروزد ملەخرد ومنکوتە و نیفلیجی منداڵان	پەتا لە مروڤیکی تووش بوو بەهۆی باوە لەکاتی کوخینی و بەهۆی مێشەوە	ئەسپرین و بابەتەکانی تری ئازاربر (لیرەدا دەرمانی نی یە بەرهەڵستی فایروسی بە کاریگەریتی بکات ودژمیکروبیەکانیش لیرەدا بی کەڵکن لە رووداتی هەندی پەتای فایروسی بکری
	وسک چوونی فایروسی		
	نەخۆشی نان گیری (هاربون)	قەبی ئازەل	
	باڵووڵە	بەدەس نیودان	
قارچلە (کەروو)	نەخۆشی بازنەی پێست (پی وەزرشی) (هەوکردنی قارچکی پی) خارشت لە دەوروبەری ئۆرگانەکانی زاوزی و نیوان سمت (ران) و زیر قولنج	بەری دەس پێودان یا لە چلەوە	مەرهەمی سرکەو کبریت ئەمنیسلینیک بەنزەیل و سالیسیلیک، گریسیوفولفین
میکەکان (زیندەوەری زیان بەخش و لەناو لەش دەژی	لەوریخولە کرم نەمیبیا دیزانتری. زەحیری	ترشەلوکی لە پیسایی و دەلەری دەم و کەسی پاک و خاوینی	بابەتەکانی دەرمانە دیاری کراوەکان
	لەخوین: مەلاریا	مێشوولە پیودان	کلوروکوین
میکۆل دەرمکی زیان بەخش لەلەش دەژی	ئەسپی. کیج مێشوولە کزووبوون	دەس بەتووش بوودان. دەس بەجلەکانی یەوەدان	مۆریان کوژی تایبەت «لندین»

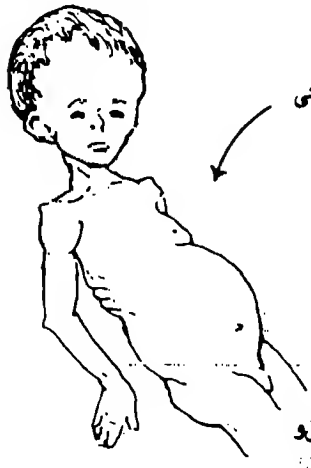
بەکتریاو ئەو زیندەوەرانەی کە دەبنەهۆی پەتا زۆر بچووکن هەتاکو بەمیکروسکوپیش نابینرین ئەمەش ئامێریکە لەشە بچووکەکان گەورە دەکاتەوە.

بەڵام فایروسەکان قەوارەیان بچووکترە لەبەکتریاو بە میکروسکوپ نابینرین

دژەکان (وەک پەنسلین و تتراسایکلین - تاد) یاریدەی چابوونەوەی ئەو نەخۆشیانە دەدەن کە لەئەنجامی بەکتریاوە دەبن و ئەم دژانە هیچ کاریگەریتیەکیان نی یە بە چارەسەرکردنی نەخۆشیەکانی بەهۆی فایروس وەک لووت گیران و گۆی ردبە و منکوتە... تاد. پەتا فایروسیەکان بە دژەکان چارەسەر ناکرین و هیچ سوود ناگەیەنن و لەوانەشە بەکارهێنانیان هەندی زەرەر بگەیەنی. (تەماشا دژەکان، ل ٥٧)

ئەو نەخۆشیانەی بەزەحمەت لەیەك جیادەكرینەوە.

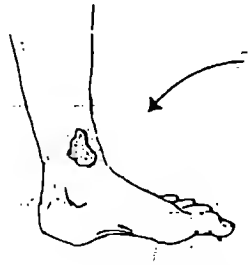
لەوانەیە هەندێ جار وارووبدات كەئەو نەخۆشیانەی لە ئاكامی هۆی جیاواز كە پێویست بە چارەسەری جیاواز دەكەن بەرەو گرفتی لەیەك چوون بچن. بۆ نموونە:



١ـ ئەو منداڵەی كە لەسەرەخۆ كێشی لەدەس دەدات و ئاوسانی سكی زیاد دەكات لەوانە بەیەكێ یا هەموو ئەم نەخۆشیانەوە بناڵێنێ:

- بەدخۆراكی (ل ١١٢)
- هەوكردنی پێست (بازنەیی) جگە لە بەدخۆراكی.
- سیلی پێشكەوتوو (ل ١٧٩)
- هەوكردنی كۆنكردە لە كۆئەندامی میز
- گرفتی دڵ
- گرفتی جگەر یا سپڵ
- لوكیمیا (سەرەتانی خوێن) یا هەر سەرەتانێكی تر.

٢ـ ئەگەر كەسێكی بەساڵاچوو تووشی زامێ بوو لە جومگەی پێو زامەكەش دەمی دابووەوە بەشێنەیی بڵاوبووەوە لەوانەیە لەمانەوە بێ:



- نارێكی (بەد) سووری خوێن بەهۆی دەوائی (شی بوونەوەی خوعین ئاوەرەكان) (ل ٢١٣)
- نەخۆشی شێكرە (ل ١٢٧)
- هەوكردنی ئێسقان
- گوڵی (گول بوون) ١٩١
- سیلی پێست (ل ٢١٢)
- سووزەك (سفلس)ی پێشكەوتوو (ل ٢٣٧)

چارەسەری پزیشكی بۆ هەریەكە لەم نەخۆشیانە جیاوازە لەبەر ئەوە پێویستە لە پێناوی چارەسەرێكی دروست لە یەكیانی جیاكەینەوە.

كەلێ لە نەخۆشیەكان زۆر لەیەك دەچن بەڵام ئەگەر پرسیاری دروستت كرد و زانیت لەچی دەگەڕێی دەتوانی زانیاری كۆبكەیتەوە و ئەو نیشانانەی كە ڕێت پێ نیشان دەدەن بۆ ناسینی ئەو نەخۆشیەی كە ئەو كەسە پێوەی دەناڵێنێ ببینی و لەپاشان چارەسەریشی بكەی.

ئەم پەرتووكە نیشانەكانی زۆر نەخۆشیت بۆشی دەكاتەوە، بەڵام ئاكادار بە لەهەموو حاڵەتەكاندا نەخۆشیەكان هەموو نیشانە ناسراوەكانی خۆیانت پێشكەش ناكەن، لەوانەشە نیشانەكان لێل بن، بەڵام حاڵەتە لورسەكان پێویستیان بەگەڕانەوەیە بۆ كارگەری تەندروستی لێهاتوو یا پزیشكێ، لەوانەیە پێویست بەهەندێ تاقیكردنەوە (تەحلیل) ش بكات.

> **بەگوێرەی تاقەت و توانات كاربكە**
>
> لەبیرت بێ كە بەئاسانی دەكەویتە هەڵەوە. پرۆپاگەندەی زانینی شتێ مەكە كە نەیزانی.
>
> داوای یارمەتی پزیشكی بكە ئەگەر لەبابەتی نەخۆشیەكە دڵنیا نەبووی یا نەخۆشیەكە زۆر توندبوو.

ئەو نەخۆشیانەی بەزەحمەت ناوەکانیان لەیەك جودا دەکرینەوە.

کەلە لەو ناوانەی کە خەلکی بۆ نەخۆشیەکان بەکاریاندینن پیش ناسینی بەکتریا و میکروب و دەرمانە بەرهەلستکارەکانیان باو بوو. ئەو نەخۆشیە جیاوازانەی ناوەکانیان لەیەك دەچوو وەك تا لیهاتن یا ئیشی (ژانی) کەلەکە، هەمان ناویان دەبەخشی تاکو ئیستا لە هەندی شوینی زەوی ئەو ناوانە بەکاردین. لەوانەیە پزیشکەکان لەشاردا ئەم ناوانە نەزانن و بەکاریان نەهینن. لەبەر ئەوە عەشایەر بروایان وایە کە ئەم نەخۆشیانە پزیشك ناتوانی چارەسەریان بکات ئاوها خۆیان بەبەکارهینانی گژوگیاو چارەسەری خۆمالی (کوردەواری)وەرگیر) چارەسەریانی دەکەن.
لەراستی دا زۆربەی ئەم نەخۆشیە خۆمالییانە لە پزیشکی زانستیدا ناسراون لەگەل جیاوازی ناوەکان.

چارەسەرە خۆمالییەکان

بەکەلکی زۆر نەخۆشی دین بەلام چارەسەر کردن بەدەرمانە نوییکان هەندی جار بەچەند پلەیەك لەوان باشترە

لەوانەیەگیان رزگارکەن بەتایبەت لە هەوکردنە ترسناکەکان وەك هەوکردنی، سیەکان (نیمۆنیا) و گرانە تاو سیل و تای زەیستان.

بۆ ناسینی ئەو نەخۆشیانەی کە پیویست بەدەرمانی نوی دەکات و چونایەتی ئەم دەرمانانە، پیویستە دلنیا بین لە ناوی ئەو نەخۆشیەی کە ناسراوە لای کارگەری تەندروستی یا لەم پەرتووکە.

ئەگەر لەم پەرتووکەدا ئەو نەخۆشیەت نەدوزیەوە کە لای دەگەریی هەولدە لەژیر ناونیکی تردا یا لەو برگەیەدا کە بابەتەکانی هەمان نەخۆشی توژینەوە لی دەکات. لیستی ناوەروك و پیرست بەکاربهینە.

ئەگەر دلنیاش نەبووی لەبابەتی نەخۆشیەکە بەتایبەت ئەگەر نەخۆشیەکە ترسناك دیار بوو تاقیکەرەوە یاریدەی پزیشکی وەدەس بینی.

تیکەڵ بوونی هەندێ لەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆرتا

تا:

تابەرز بوونەودی گەرمای لەش لەسەروو (ناوەند) دود دەگەیەنی تا لەئاکامی چەندین حالەت و نەخۆشی رووەدات نەك لەیەك نەخۆشیەوە وەك خەڵك بروایان وایە.

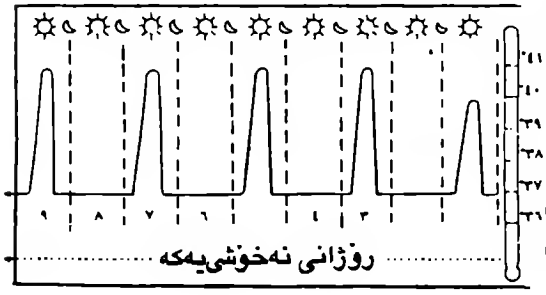
بۆ بەرگری کردن لە رووداتی نەم نەخۆشیانەو چارەسەرکردنیان کرنك وابوو لەیەکیان جیاکەینەوە.

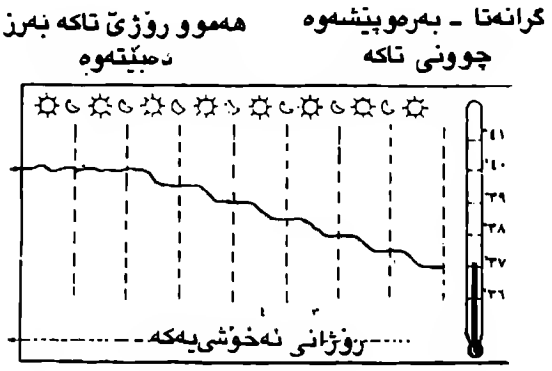
ئەوا نموونەی هەندێ لەو نەخۆشیە توندو ترسناکانەی کە تا گرنگترین نیشانەکانیی. ئەم نەخشەیە یانی (رووتکەر)ی بەرامبەریش بابەتی تاکە (بەرزبوونەوەو نزم بوونی گەرما) و چۆنیەتی هەر نەخۆشیەك دەردەخات

● لەرزوتا (ل ١٨٦) (مەلاریا)

(مەلاریا) لەرزوتا بەبەرزبوونەوەی کاوی تا لەگەڵ لەرز دەس پێدەکات. تاروژانی نەخۆشیەکە چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ و پاشان ئارەق دەکات و تاکە دادەبەزێ.

ئەمە پاش دوو یا سێ روژ دووبارە دەبێتەوە. لە نێوان بەرزبوونەوەیەکی گەرماو بەرزبوونەوە یەکیتر نەخۆش هەست بە تەندروستیەکی باش دەکات.





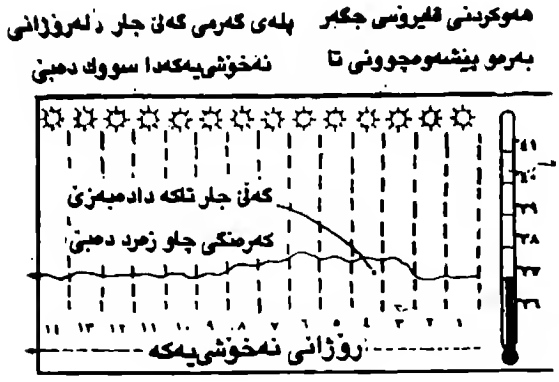
● گرانەتا (ل ١٨٩)

گرانەتا وەك پەسیوێکی ئاسایی دەس پێ دەکات و گەرمای لەش کەمە کەمە و بەرەبەرە روژانە بەرزدەبێتەوەو لیدانی دڵیش لەسەرخۆ دەبێ لەوانەشە حاڵەتەکە سك چوون یا گیرانی ووشك بوونەوەی لەگەڵدا بێ.

ئەگەر کەسەکە تووشی لەرزووکەشکە وورینەبوو ئەوا ئەو کەسە زۆر نەخۆشە.

تیفوس (ردشەتا) (ل ١٧٢)

نەخۆشی تیفوس وەك كرانەتا وایە ددبێتە هۆی دەركەوتنی پەنەیەك و لە سیروژە دەچێ لەگەڵ هەندێ شین هەڵگەڕانی بچووك بچووك.



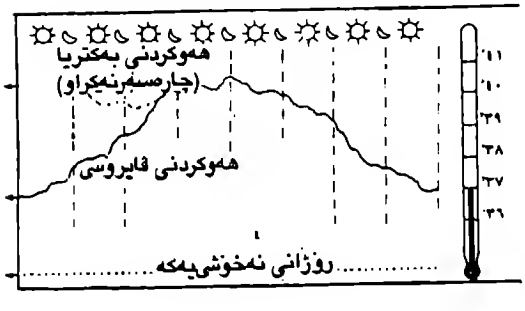
● هەوكردنی قایروسی جگەر (ل ١٧٢). زەردووویی

كەسەكە خۆراكی لەبەرچاو دەكەوێ

خواردن و جگەرمكێشانی حەز لێ نابێ، هێڵنجی دێ.

رەنگی چاوەكان و پێست مەیلەو زەرد دەبێ و رەنگی میزەكەی پرتەقاڵی یا قاوەیی دەبێ و رەنگی پیسایییەكەی سپی دەبێ. جگەر دەناوسێو نەرم و شل دەبێ. تایەكی سووك كەسەكە زۆر لاواز دیاردەبێ.

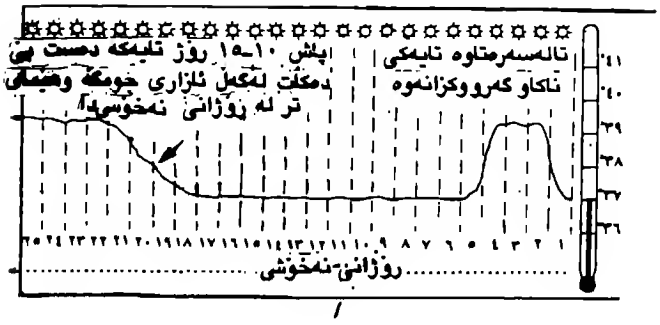
هەوكردنی سیەكان ـ بەرمو پێشەوەچوونی تاكە.



● هەوكردنی سیەكان (بنمونیا) (ل١٧١)

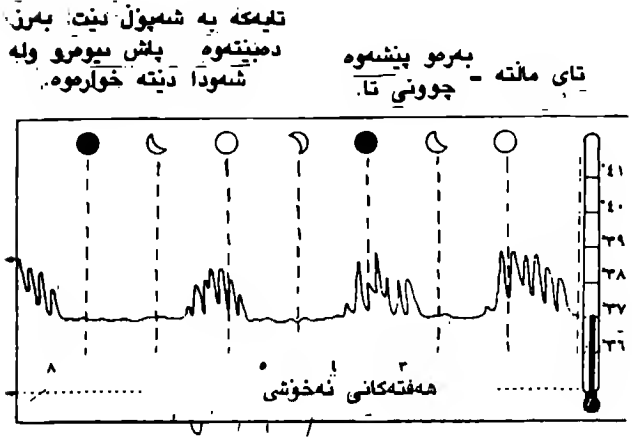
هەناسەدانی بەپەلەو لاواز. بەرز بوونەوەی بەپەلە لەگەرما. كۆكەو بەڵغەمی سەوز یا زەرد لەگەل كڵمی خوێناوی. لەوانەیە ئێشی سنگی هەبێ كەواتە كەسەكە زۆر نەخۆشە.

تای رۆماتیزم ـ بەرمو پیشەوە چوونی



تای رۆماتیزم (هەوای جومگە)ل٣١٠

لە مندالاندا زۆر باوە. یا خود لەو کەسانەی نێوان ١٠ـ٢٠ ساڵی- ئازاری لە جومگە تای هەرزۆرجار پاش هەوکردنی گەروو روو دەدات لەوانەیە ئازاری لە سنگ روو بدات لەگەڵ تەنکە نەفەسی و لەوانەشە جوولەی بێ ویست لە قاچ و دەست روو بدات

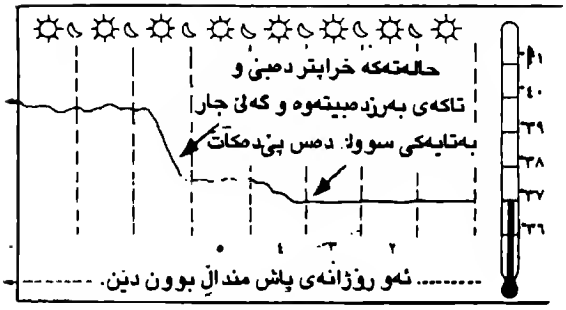


● تای مالتە (بروسیلووسز) (١٨٨)

زۆرجار بەهەست کردن بەماندووبوون و سەرئیشەو ئیشی ئیسقان دەست پێ دەکات.

گەرما (تا) ئارەقەکردنەکە زۆرجار بەشەو دەبێ. گەرماکە بۆ چەند رۆژێ نامینێ و پاشان دەگەڕێتەوە لەوانەشە ئەمە بۆ چەدً مانگی یا چەند ساڵی بەردەوام بێ.

تای زیستانه ـ بەرەوپێشەوە چوونی تاکە.



● تای زمیستان (ل ٢٧٦)

ئەم تایە رۆژی یا زیاتر پاش منداڵ بوون دەس پێدەکات. تا کەش لەسەرەتاوە زۆر بەرز نابێ لەپاشان بەرز دەبێتەوە. بۆنێکی بۆکەن (بێزراو) لە دەردراوەکانی ژێی ژن هەیە. ئێش و خوێن بەربوون لە هەندێ جار. لەوانەیە ئەم نەخۆشیانە ترسناک بن. کەڵی نەخۆشی تریش لەکەڵ ئەمانەدا و بەتایبەت لەناوچە ناوەراستەکان (چەقەکان) هەمان نیشانەی ئەوانی تریان هەیە. جیاوازی کردن لە نێوان ئەم نەخۆشیانە قورسە. زۆربەشیان ترسناکن لەبەر ئەوە پێویستە داوای یارمەتی پزیشکی بکرێ.

برگەی (٣) چۆنیەتی پشکنینی (فەحس کردنی) نەخۆش.

پرۆسیسی فەحس کردنی نەخۆش پێویستی بە ووردبینی وبایەخ پێدان هەیە؟
- پرۆسیسی فەحس بە پرسیار کردن لە نەخۆش دەس پێ بکە بۆ زانینی ئەو ئازارانەی هەستی پێ دەکات.
- بەشوێن ئەو نیشانانەو ئەو نارەحەتیانەیکەوە کە یارمەتیت دەدەن بۆ دۆزینەوەی نەخۆشیەکە و دەسنیشان کردنی وناسینی حاڵەتی نەخۆشەکەو رادەی نەخۆشیەکەی.
- نەخۆشەکە لە هۆدەیەکی باش رەوشەن کراو فەحسکە و لە هۆدەی تاریك فەحس مەکە، باشتر وایە بەتشکی هەتاو روون کرابێتەوە.
- باش گوێ لە هەموو کۆلیلی نەخۆش بگرە و چاودێری هەموو نیشانەکانی نەخۆشیەکە بکە کە لای دیاری دەدات ئەم شێوە نیشانانە زۆر گرنگن، بەتایبەتی لای مندالان یا ئەو نەخۆشانەی توانای قسە کردنیان نییە.
- کاتی بەرپا کردنی فەحس، هەموو تێبینیەکان بنوسە بۆ ئەوەی لە پاشان بیخەیتە بەردەم پزیشك یا یاریدەدەری پزیشکی ئەگەر پێویستی پێ کرد (ل ٤٤)

پرسیارەکان:

ئەو پرسیارانەی کە لە نەخۆش دەکرێن لە کاتی فەحس کردنی دا.

● ئێستا چ نارەحەتی کردووی؟
● چ حاڵەتت باشتر دەکات؟ چ خەراپتری دەکات؟
● ئایا پێش ئەم جارە هیچ دادت بووە بەم شێوەیە یاخود کەسێ لە خزم و هاوسێ کانت وایان لێ هاتووە؟

بەردەوام بە لە پرسیار کردن لە نەخۆش بۆ زانینی شتی زیاتر دەربارەی نەخۆشیەکەی.
بۆ نموونە:-
ئەگەر نەخۆشەکە ئازاری پشتی هەبوو دەربارەی ئەمانە پرسیاری لێ کە.
● شوێنی ئێشەکە (داوای لێ کە با بەپەنجەیەك هێما بۆ شوێنی ئێشەکە بکات).
● کاتی ئێشەکە: ئایا بەردەوامە؟ یا بچر بچرە؟
● بابەتی ئێشەکە: ئایا تیژە؟ وەك سووتانەوەیە؟ وەك دەرزی پیاکردن یا وەك چەقو؟ یا وەك برووسکە وایە (ل دەدات)
● پەیوەندی ئێشەکە بەخەوەوە: ئایا نەخۆش دەتوانی لەگەل ئێشەکەی بنوێ یانا؟
ئەگەر نەخۆشەکە منداڵیکی قسەنەکەر بوو تەماشای نیشانەکانی نەخۆشیەکە بکە. جوڵە وشێوەی گریانەکەی چاودێری کە
(بۆ نموونە:-
ئەو منداڵەی گوێی دێشێ زۆر جارە رایدەکێشێ یا دەوروبەری دەوێ).

● باش چاودێری نەخۆشەکە بکە پێش ڤەحس کردنی تەماشای رادەی لاوازی و شێوەی جووڵانە وەی وجوری هەناسەدانی بی کەردی بیر و هۆشی بکە.

● لە نیشانەکانی ووشك بوونەوە بگەڕێ (ل ١٥١)، ولە نیشانەکانی بوورانەوەش (ل ٧٧).

● تەماشاکە ئایا کەسەکە بەد خۆراکە یا باش خۆراکە. ئایا هیچ کێشی کەمی کردوە؟

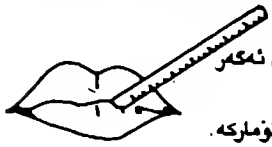
بەوانەیە کەسەکە تووشی نەخۆشیەکی کۆنکردە بوو بێ کە کێشی وردە وردە بە ماوەیەکی درێژ دادەبەزێ. تەماشای رەنگی پێستی وچاوەکانی بکە.

● زەرد هەڵگەران بەتایبەتی لە لیوە کانیدا، و ناو پێڵوەکانی نیشانەیەکی کەم خوێن یە (ئەنیمیا) (ل ١٢٥)

● شین بوونەوەی لیوەکان و نینۆکەکان گرفتە راستەقینەکانی هەناسەدانی نیشان دەدات (ل ٩٧)، (١٦٧)، (٣١٣) ئەوانەی دڵ (ل ٣٢٥).

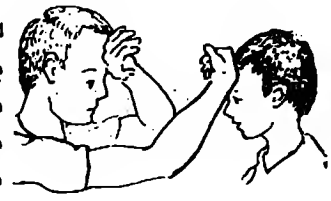
● رەنگی خۆڵەمێشی کاڵ لەگەڵ پێستی تەر زۆر جاڕ نیشانەی لەخۆ چوونە. (ل ٧٧)

● لەوانەیە رەنگی زەرد (زەردووی - زەرتك) لە پێست وچاو لەئاکامٔ نەخۆشیەکانی جگەرەوەبن وەك هەوکردنی جگەر (ل ١٧٢) بەوەم بوونی جگەر (ل ٣٢٨)، کێمی ئەمیبی (ل ١٤٥) یاٚ نەخۆشیەکانی زراو (ل ٣٢٩) لەوانەشە زەردووی لە منداڵی تازە لە دایك بوو رووبدات (ل ٢٧٤).



● پلەی گەرمی: لە زیریەوەیە هەمیشە پلەی گەرمای نەخۆش بزانری ئەگەر تاشی لێ نەبوو.

ئەگەر کەسەکە زۆر نەخۆش بوو، رۆژانەلای کەم چوار جار پلەی گەرمای تۆمارکە.



لە حاڵەتی نەبوونی گەرماگر (تاگر) دەتوانی بەگەرمای نێو چاوانی خۆت یا کەسێکی ساغ لەگەڵ نێوچاوانی نەخۆشەکە بەراود، باشتر وایەپشت دەس بەکار بێنی بۆ بەراوردکردن

ئەگەر کەسە نەخۆشەکە تای لێهاتبوو دەتوانین پەی بەجیاوازیەکە بە ئاسانی ببەین.

ئەوە گرنگە بزانی کەی وچۆن تا بیاری دەدات، وچەن بەردەوام دەبێ وچۆن دادەبەزێ. لەوانەیە خشتەی تاکە یارمەتیمان دات بۆ دەسنیشان کردنی نەخۆشیەکە.

نموونەکان:

● مەلاریا (لەزرونا) دەبێتە هۆ تای بەرز لەگەڵ تەزوو دەست پێ دەکات و بۆ چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ حاڵەتەکە هەر دوو یاسێ رۆژ جارێ دووبارە دەبێتەوە (ل ١٨٦)

● گرانەتا دەبێتە هۆی تایەك کە کەم کەم رۆژ لە دوای رۆژ بەرز دەبێتەوە.

● زۆرجار نەخۆشی سیل دەبێتە هۆی تایەکی نزم پاش نیوە روان، بەڵام لە شەو زۆر جار ئارەقە دەکات و لەوکاتەدا تاکە نزم دەبێتەوە.

تیبینی:-

تای بەرز یا نزم (لە ٣٦ پلەی‌سەدی‌کەمتر)، بەشێوەیەکی نائاسای لە نەوزادان لەوانەیە هێمایەك بێ بۆ هەوکردنێکی تر ستاك (ل ٢٧٥).

● بۆ زانینی خشتەی تای نەخۆشیەکانی تر تەماشای (ل ٢٦-٢٧) کە.

● بۆ زانینی چۆنیەتی بەکارهێنانی تاگر، تەماشای لاپەرەی داهاتووبکە.

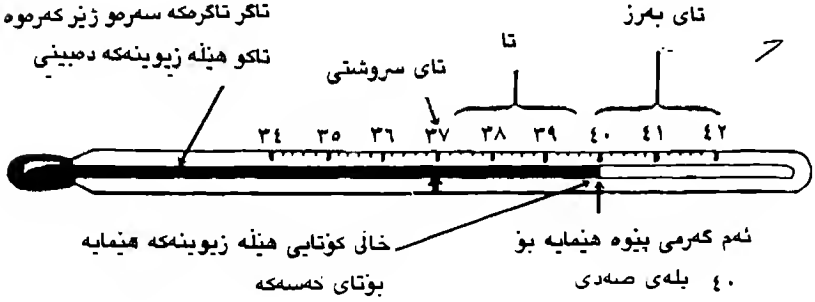
● بۆ زانینی چی کردن پاش بەرز بوونەوەی گەرما، تەماشای ٧٥ بکە.

چۆنیەتی بەکار هێنانی تاگر (تەرازوو ی‌گەرما)

پیویستە هەموو خێزانێ و لە هەموو ماڵ تاگری هەبێ. رۆژی چوار جار پلەی گەرمی لەشی نەخۆش بگرمو نوماربکە.

پێوەر = پلەی صەدی

چۆن تاگر دەخوێنیەوە:ـ



ـ چۆن تاگر بەکار دێنی

١ـ تاگرە کە پاش بە ئاوو صابون یا سپرتۆ خاوێن کەرموە. بەهێز بیتەکێنە تاکو هێمای بۆ بکەی کە متر لە ٣٦ پلەی صەدی دەکات

٢ـ تاگر بخەرە

ژێرە زمان (دەم بەداخراوی بهێڵەرموە)

یا

ژێر قولتغ (باڵ) لە کاتێ ترسان لە وەی نەخۆش بیکەزێ.

یا

لە دەرکوم (یا دەرلەش) بەووریایی-بەتایبەتی لە منداڵان (باشتر دایە تاگرە کە تەربکرێ یابخرێتە مەرهەمێ رۆن (چەور) پێش بەکار هێنانی).

٣ـ تاگرە کە لەشوێن خۆی بهێڵەرموە بۆ ماوەی دوو دەقیقە.

٤ـ تاگە بخوێنەرموە. لە بیرت بێ کە گەرمی ژێر باڵ کەمێ کەمتر لە گەرمی دەم. بەڵام گەرمی‌ی دەرکی کۆم تۆزێ زیاترە.

٥ـ تاگرە کە پاش بەکار هێنانی باش بەئاوو صابون بشۆ.

هەناسەدان

چاوریری کردنی هەناسەدانی نەخۆش پێویست بە ئاگادار بوونی شێوازی هەناسەدان قوونی، خێرایی و زەحمەتی دەبێ چاوت لێ بێ ئایا هەر دوو لای سنگ بەیەکسانی لەگەڵ هەناسەدان و هەناسە هەڵکێشان دەجووڵێن.

دەتوانی خێرایی هەناسەدان لە دەقیقەیەك دا (یاخیرایی هەناسەدان و هەڵکێشان بەیەکەوە) بزانین ئەگەر سەعاتمان پێ بوو خێرایی هەناسەدان لای پێکەیشتوان و منداڵانی گەورە لە نێوان ١٢-٢٠ جار لە دەقیقەیەکدایە بەڵام لە وانەیە لە منداڵان دا بگاتە ٣٠ هەناسە لە دەقیقەیەکدا. وچل جار لە دەقیقەیەکدا لە منداڵی بچووك.

هەناسەدانی ئەوانەی تای بەرزیان لێیە و ئەوانەی نەخۆشیان لە کۆئەندامی هەناسەدان هەیە (وەك هەوکردنی سیەکان) خێرایی خێرا تربێ لە ئاسایی.

ئەگەر هەناسەدانەکە سەطحی و سووك بێ خێرایی لە ٤٠ جار لە دەقیقەیەکدا بێ، ئەمە زۆر جار هەوحردنی سیەکان دەگەیەنێ.

باشە، گوێ لە دەنگەکانی جوڵانەوەی هەناسەدان بگرە.

بۆ نموونە:-

- خزمو زەحمەتی لە هەناسەدان دا لەوانەیە نەخۆشی تەنگە نەفەسی بگەیەنێ(بەرهەنگەڵ ١٧٦).
- دەنگی پرخەو زەحمەتی هەناسەدان لای کەسێ بێ هۆش لە وانەیە نیشانەی کیرانی گەروو یا قامیشەی با یا زمان، یا بەڵغەم یا تفە یا هەر لە شیکی دەرەکی تر بێ.
- چاو دێری بکە ئەگەر پێستی نێوان پەرلسوومکان و گۆشەی مل داچووبێ لە کاتی هەناسەدان. ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە زەحمەتی هەیە لە هەناسە کێشان لەوانەیە لەم حاڵەتەدا نەخۆش تووشی، هەوکردنی سیەکان بوو بێ (ل ١٧١)، یا تەنگە نەفەسی بووبێ (ل ١٦٧) یا هەوکردنی قامیشە هەوایی‌یەکانی بووبێ (١٧٠)، یا دەس لە شیکی نامۆلە گەروو دەنالێنێ. (ل ٧٩)

ئەگەر کەسەکە تووشی کۆکە بووبێ لێی بپرسە ئایا نارەحەتی دەکات لە کاتی خەودا. لە بەلغەم ورەنگی وچەندایەتی وئایا سیکەل بەخوێنە بپرسە.

لێدانی دڵ (خێرایی دڵ)

بۆ زانینی لێدانی دڵ، پەنجەکەت بخەرە سەر مەچەك وەك لەو شێوەیە دیارە (پەنجە کەڵەت بەکار مەهێنیەوە بۆ هەست کردن بە لێدانی دڵ.

ئەگەر نەتتوانی لێدانی دڵ لەمەچەك هەست پێ بکەی پەنجەت بخەرە سەرمل لەلای گەروو وەك لە شێوەکە دیارە.

یا راستەوخۆ گوێ بخەرە سەر سنگەوە گوێ لە لێدانی دڵ بگرە.

ووریای (ئاور) هێز و خێرایی ورێکی لێدانی دڵ بە سەعات بەکاربێنە بۆ ژماردنی خێرایی لێدانی دڵ لە دەقیقەیەکدا بە.

لێدانی دڵ سروشتی مرۆڤ لە باری پشوودا:

پێ کەیشتوان ٦٠-٨٠ لیدان لە دەقیقەیەکدا.

مێرد منداڵ ٨٠-١٠٠

منداڵان ١٠٠-١٤٠

خێرایی لێدانی دڵ لەگەڵ وەرزش وبزوتن و هەڵچوون و ترس یا لەگەڵ بەرزبوونەوەی گەرمادا ٢٠ لێدان لە دەقیقەیەکدا زیاد دەکات لەگەڵ زیاد بوونی هەر پلەیەکی صەدی گەرما.

ئەگەر کەسەکە زۆر نەخۆش بوو، لێدانی دڵ بگرە و گەرماو خێرایی هەناسەدانی تۆمار کە = بۆ نموونە:

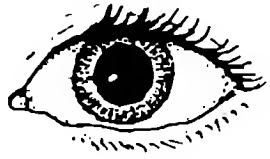
- لێدانی دڵ خێرا و نزم لەوانەیە باری بورانەوە بگەیەنێ (ل ٧٧).
- لێدانی زۆر خێرا یا زۆر ، نارێك لەوانەیە هێمای نەخۆشی دڵ بێ (ل ٣٢٥).
- لێدانی خاو (نزیکە خاو) لە کە سێکی تووش بووبە تای بەرز لە وانەیە هێمایێ بۆ گرانەتا. (ل ١٨٩)

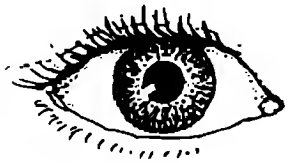
چاو:-

تەماشای رەنگی بەشە سپێکەی چاوبکە ئایا سروشتییە، سوور یازەردە؟ چاودێری هەر زەحمەتیەك لە بینایی کەسە نەخۆشەکە بکە داوا لە کەس نەخۆشەکە بکە چاوەکانی بە هێواشی بەهەموو لایەکدا بجووڵێنێ (بۆ خوار وسەرو، چەپ وراست).

لەرزانەوەی چاو یا بینینی هەر جووڵەیەکی نارێك لە چاودا نیشانەی پەککەوتنە لە مێشك دا (نوقسانی) تەماشای قەوارەی بیبیلە کان بکە (دوو پەنجەرەی رەشن لە ناوە راست چاو) ئەگەر زۆر بچووك بوون، بیر لە ئەگەری زەهراوی بوون یا کاریگەرینتی هەندێ دەرمان (وەك دیمول) بکەرەوە. ئەگەر بیبیلەکان پان و گەورە بوون لەوانەیە ئەوە نیشانەی باری بورانەوە بێ (ل ٧٧)

تەماشای هەردوو چاوبکە تەماشاکە ئەگەر جیاوازی لە نیوانیان دا هەبوو، بەتایبەتی لە قەوارەی بیبیلەکان





هەر جیاوازیەك لە قەواوەی بیبیلەکان بارێکی بزیشکی ناکاو دەگەیەنێ:

- ئەگەر چاوە بیبیلە گەورەکە زۆر بەئازار بوو یا بوە هۆی رشتانەوە لەوانەیە کەسەکە تووشی ئاوی رەش بووبێ (گلوکۆما) (ل ٢٢٢).
- ئەگەر چاوە بیبیلە بچووکترە کە زۆر بەئازار بوو لەوانەیە کەسەکە تووشی هەوکردنی رەنگینە (قەزمحیە) بووبێ ئەوەش هەوکردنیکی ترسناکە. (ل ٢٢١).
- جیاوازی قەوارەی بیبیلە لە کە سێکی بێ هۆش، یا ئەوەی لەسەری درابێ، لە وانەیە لە کارکەوتنێکی (نوقسانی) مێشك یا بۆری خوێن گیرانی دەماغی بگەیەنێ (وەستانی مێشك) دەگەیەنێ. (ل ٣٢٧)

هەمیشە بەراوردی قەوارەی بیبیلەکان لەهی کەسێکی بێ هۆش یا هەر کەسێکی تووش بوو لەسەر دا بکە.

گوێ، قورگ، دەم

گوێ: هەمیشە لە نیشانەکانی هەوکردنەکان و ئازاری گوێ ـ بەتایبەت لەو منداڵانەدا کە تووشی پەسیوو تا بوون بکۆڵەرموە ئەو منداڵەی کە بە توندی ئەگەری یا گوێی خۆی دەگوشێ یا دەوروبەری دەوڵێ، زۆر جار تووشی هەوکردنی گوێ بووە. (ل ٣٠٩)

گوێ بە بەزمییەوە (بەنەرمی) بگوشە. ئەگەر ئەم جوڵەیە بووە هۆی زیاد بوونی ئازار ئەمەئەوە دەگەیەنێ کە لێرەدا هەوکردنێ هەیە لە کوونێکی گوێی دەرموە. تەماشاکە ئەگەر لەوێ دا کێم (زووخاو) لەناو گوێ هەبوو. تیشکێکی بچووك لەوانەیە یاریدەی بینین بدات، هەرگیز چیلکە یا لەشێکی تیژ یا شتی ناسن مەخەرە ناو گوێوە.

باش دلنیابە (بکۆڵەرموە) لە بیستنی کەسەکە لە هەردووڵاوە. دەربارەی کەرییو زرنگاوە لەگوێ دا، تەماشای (ل ٣٢٧) بکە.

قورگ و دەم: دەم و قورگ لە ژێر تیشکی هەتاو یا تیشکی پاتریەك فەحس بکە. زمان پاڵنە خوارموە بە بەکار هێنانی کلکە کەوچکێ یا داوا لە کەسەکە بکە بڵێ ئاه ه ه ه ه

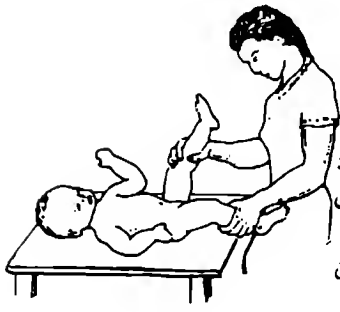
چاودێری بکە ئایا (ئەگەر) قورگ سوور هەڵگەڕابوو و ئەگەر ئاڵۆمکان ئاو سابوون یا پربوون لە پەڵەی سپی وکێم هەروەها دەمیش فەحس کە بەشوێن زام یاهەوکردنی پووك بگەڕێ، یا زامەکانی زمان، یا پووك (کرمێ) بوونی ددان وگرفتە کانی تر.

لووت (کەپوو): ئایا لووت ئاوی لێ دەروا یا ئاوساوە؟ (تەماشاکە ئایا منداڵەکە لەلووتەوە هەناسە دەدات چۆنیەتی هەناسەدانی چونکە منداڵ زۆر جار لە لووتەوە هەناسە دەدات نەك لەدەمەوە) تەماشای ناو لووت کە بە بەکارهێنانی تیشکی پاتریەك و تەماشای هەر سوور هەڵگەڕانێ یا ئاوسانێ یا بۆنێکی ناخۆش (بێزراو) بەڵغەم یا خوێن بکە. هەروەها تەماشای نیشانەکانی هەوکردنی گیرفانوکەکان (ساینس)، یا حەساسیەتی لووت (تای دریس) بکە (ل ١٦٥).

پێست (دەرموەی پێست):

فەحسی کردنی هەموو لە شی نەخۆش گرنگە ئەگەر نەخۆشی یەکەشی سووك بێ. پیویستە منداڵان تەواو رووت کەینەوە لە کاتی فەحس کردنیان. زۆر وورباببە لە بوونی شتێکی ناسروشتی وەك:

- زام یابرین یا پارچە.
- سوور بوونەوە
- پەڵە یانیشانە ئاڵاسیاییەکان
- هەوکردنەکان (نیشانەکانی سووربوونەوەیە) تا ئێش وئاوسان و پەنماڵ (گرێ).
- هەوکردنی رژینە لغاویەکان (بریتییە لە گرێ حرێ بچووك لە مل و ژێر باڵ....) تەماشا ل ٨٨.
- کەرەسە یا گرێی ناسروشتی.
- تووك بێ مووشەی (نەرم) وکەوتگی (هەڵوەرینی)، لە دەس دانی رەنگی یا نوقسانی لە برسیکانەوە. ل ١١٢).
- هەڵوەرینی برژانگ (لەوانەیە نیشانەی گولی بێ ١٩١)



کە هەر منداڵێك فەحس دەکەی، تەماشای لاسمتەکانی کە باش، و کۆئەندامی زاوزێو نێوان پەنجەکانی وپشت گوێ و رەگی مووەکانی (بەشوێن ئەسپێ و کەرووی، و قارچك و زامەکانی پێست دا بگەڕێ.

بۆ زانینی گرفتە زۆرەکانی پێست (توێژی سەرموە) جیا کردنەوەیان لەیەك تەماشای ل ١٩٦ـ١٩٩. بکە

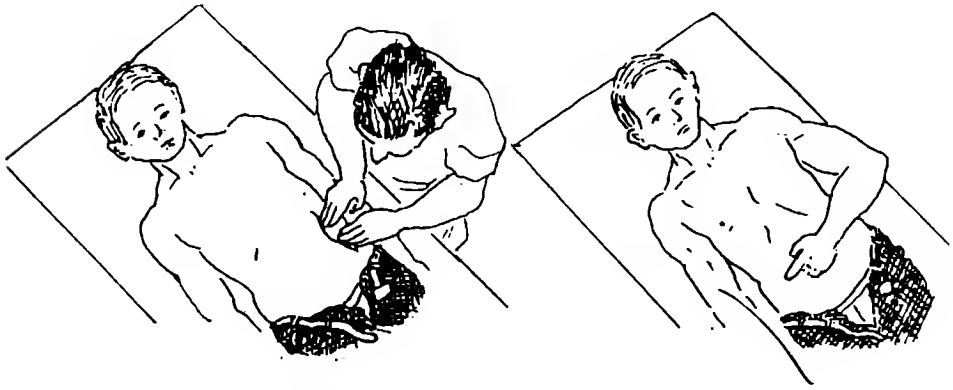
ئەگەر کەسێ هاواری لە ئیشێك کرد لە سکی، هەوڵدە شوێنی ئێشەکە بە وردی بزانی. هەوڵدە بزانی ئایا ئێشەکە بەردەوام یا پچڕ پچڕە، هەروەها هەوڵدە بابەتەکەی بزانی: (ژانە، کرژ بوون وەیە) ئێشی تیژە وەك دەرزی ژەنینە یا وەك چەقوێدانە...)

کەسێك فەحس دەکەی ئاگاداری بوونی هەر ئاوساڵێ یاگرێ یەك بە.

زۆر جار شوێنی ئازارەکە دەسنیشانی هۆی ئازارە کە دەکات.

بەکەم جار داوا لە کەسە بە ئازارەکە بکە بە پەنجەیەك هێما بو شوێنی ئازارە کە بکات.

لە پاشان لە شوێنەکەی ئەو بەرموەی ئێشەکەوە دەس پێ بکەو. بە میهرەبانی فشار بخەرەسەر شوێنی هەمە جۆر لەسك تاکو بزانی کام شوین زیاتر دێشێ.

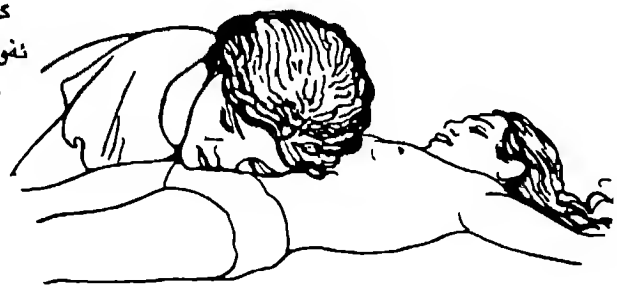


فەحس کە ئەگەرەکو (ئایا) سك رەقەیانەرم وئایا لە توانای کەسەکە دایە ماسولکەکانی سکی خاوکاتەوە. ئەگەر سکی رەق بوو لە وانەیە نیشانەی بارێ تیژ (بون) بێ لە سك وەك هەوکردنی هەناو پۆش یاربخوڵە کوێرە. (تەماشای ل ٩٤).

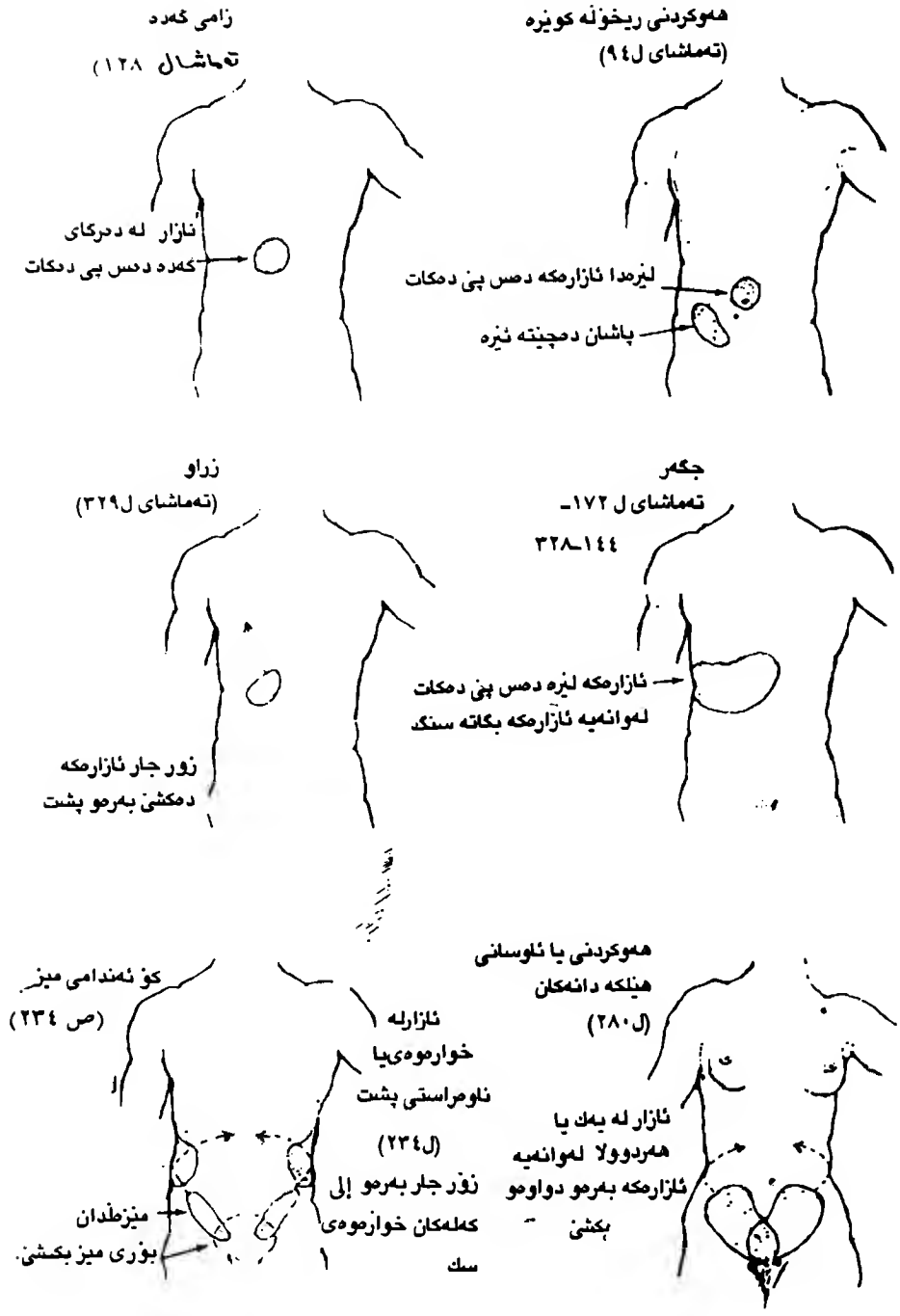
ئەگەر گومانت لە بارێکی تیژوەك هەوکردنی پرتینون (هەناو پۆش) یا ربخوڵە کوێرە کرد، هەلسە بە تاقیکردنە وەی ئێشی کاردانەوە (ل ٩٥).

هەست کە بە هەر گرێ یەکی ناسروشتی (ئاسایی) یا شوینانی رەق لە سك دا. ئەگەر کە سەکە هاواری لە ئیشێکی بەردەوام لە سکی لەگەڵ دل هەڵشێوان و گیران کرد، کوێت بخەرە سەر سکی یەوە ئاوها (بەم جۆرە):

گوێ لە کرکە کرکی ئەخوڵەکان بگرە.
ئەوە نیشانەیەکی لە ئاکاوە ئەگەر پاش دوو دەقیقە کوێت لە هیچ نەبوو.



ئاگاداری سکی بێ دەنگ بە



تێبینی

لە ل١٧٣ باسی هۆکاری ئازاری پشت دەکات.

ماسوولکەکان و رەگەکان (دەمارەکان)

چاودێری هەموو ئەوکەسانە بکە کەسربوونیکیان (میرۆژانە کردنی) یان بی‌هێز یەکیان بی یا توانای کۆنترۆڵ کردنی هەربەشێکی لەشیان نەمابێ چۆن رێ دەکەن و دەبزوون داواپان لێ بکە کە بوەستن و بخەون لەسەر پشت.

بە ووردی چاودێری هەردوو لای لەشی بکە.

رووو: داوای لێ کە، کە پێ بکەنی، رووی گرژکا، چاوەکانی بکاتەوەو بنۆقینی تەماشای هەر لاوازیەك لە ماسوولکەکانی رووی بکە.

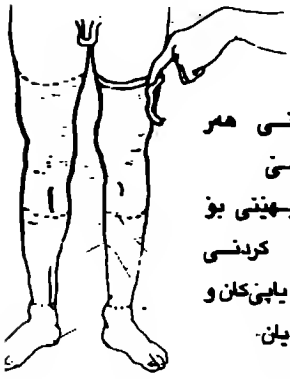
ئەگەر گرفتە کە لە نکاو رووویدا ئەوا گومانەکە رووە لە بوونی لیدانی لە سەر پەیدا دەبێ، (ل ۹۱)، یا وەستانی مێشك، (ل ۳۲۷)، یا ئیفلیجی لە رەگەکانی (دەمارەکانی) رووە (بیلز پالسی) هەیە (ل ۳۲۷).

بەلام ئەگەر گرفتەکە مەکە رووی دابێ لەوانەیە لە ئاکامی گرێیەکی مێشك بێ داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

جووڵانەوەی چاوو قەوارەی بیبیلە و سەلامەتی بینینی فەحس بکە

باڵەکان و لاقەکان

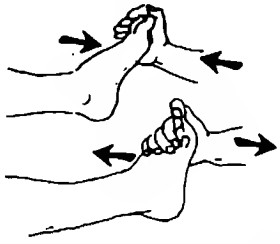
لەهەر پوکانەوەیەك لە ماسوولکە بکوڵەرموە تەماشاکە. چ جیاوازیەك لە رووو پیوی باڵ یا لاقەکان هەیە. بپێود



داوا لە نەخۆش بکە فشار بخاتە سەر هەردوو پەنجەت بۆ ئەوەی هێزی ماسولکەی بقەرسێنی.

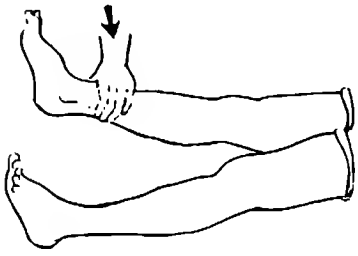
داوای لێکە با دەستەکانی درێژکاو بەرەو ژێر و بەرەو سەر بیانجووڵێنێ.

لە پاشان پای دگووشە و پاڵی پێوەبنێ دژی هێزی دەستت

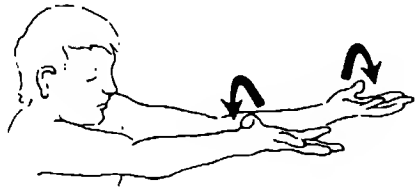


دەتوانی هەر شوێنێ بەکاربهێنی بۆ فەحس کردنی باڵەکان یاپێکان و بەراوردیان بکەی.

داوای لێ بکە لەسەر پشت درێژ بێ و پەکێ لە لاقەکانی هەڵبرەو لەوە دوا ئەوی تریش.



تەماشای هەر لاوازیەك یا لەرزینی بکە.



ئەگەر لاوازی و دانەکانی ماسوولکەکان کاری لە هەسوو لەش کردبوو، پێویستە گومان لە بەدخۆراکی (ل١١٢)، یا هەر نەخۆشی‌یەکی درێژخایەنی تر بکەین وەك نەخۆشی سیل - بەڵام ئەگەر بێ هێزی و لاوازی ماسوولکەکان کاری لە یەك لای لەش کردبوو، بە تایبەتی لە منداڵ دا، ئەو کاتە پێویستە یەکەم جار بیر لە ئیفلیجی منداڵان (ل٣١٤) وگرانەکانی پشت یا بەرکەوتنی سەر یا وەستانی لە مێشك لە گەورەدا بکەینەوە.

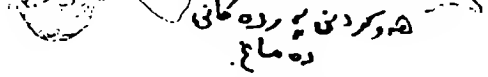
چاودێری بوونی رەق بوون یا نارەحەتی لە چەند ماسوولکەیەك وا بکە

● ئەگەر چەناگە رەق بوو و نەدەکرایەوە، گومان لە بوونی دەردەکانی‌یان بکە (تیتانوس ١٨٢)، یا هەر هەوکردنێکی تر لە گەروو (ل٣٠٩) یا لە ددان (ل٢٣١).

● ئەگەر مل و پشت لە منداڵێکی زۆر نەخۆش دا رەق یا چەسابوونەوە بەرەو دواوە ئەدا گومان لە هەوکردنی پەردەی مێشك بکە. ئەگەر نەت دەتوانی سەر بەرەو پێشەوە لار کەیتەوە یا بیخەیتە نێوان ئەژنۆکانت ئەوا ئەگەری هەوکردنی پەردەی مێشك هەیە. (ل١٨٥)

● لەوانەیە منداڵەکە تووشی کرژبوونەوە بووبێ، لە حاڵەتی رەق بوونی ماسوولکەکانی بە بەردەوامی جووڵەی لە زراوی و قێ پاوی دەکرد (ل٣٢) لەوانەیە منداڵەکە تووشی قێ بووبێ (ل١٧٨)، ئەگەر جووڵە لەرزایەکەی لەنکاو بوو وەك ئاگا مایەوە.

لەوانەیشە هێزی رووداتی گەشکە لە منداڵێکی نەخۆش بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش (ل٧٦) یا ووشك بوونەوە (ل١٥١) یا شێوە (ل١٨٢) بێ. بۆ فەحس کردنی کاردانەوەی عەصەبی لە کەسێکی کە لەوانەیە دەردەکانی هەبێ نەماشای (ل١٨٣) بکە



چۆنیەتی فەحس کردنی هەستی دەست و پێ و بەشەکانی تری لەش.

دوا لە کەسەکە بکە چاوی داپۆشێ. بەنەرمی دەس بە پێستی‌وە بدە یا دەرزیەك بژمنە بە چەند جێگایەك لە لەشی.

١) لە کەسەکە بکە کەهەست بە ئۆخژنەکە نەکات بە پەڵ وولام بداتەوە

● لەوانەیە لە دەس دانی هەست لە دەوری یا سەر پەڵەیەك یا شوێنێ لەلەش نیشانەی گول بوون بێ (ل١٩١)

● لەوانەیە هەست لە دەس دان لە دەست و لە پێ نیشانەی نەخۆشی شەکرە یا گول بوون بێ (ل١٢٧)

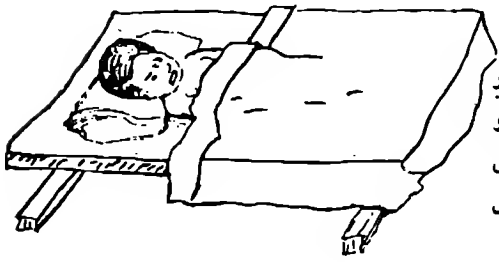
● هەست لە دەس دان لە یەك لای لەش نیشانەی گرفتێکە لە پشت (ل١٧٤) یا نەخۆشی‌یەکە لە پشت

برگەی ٤ چۆنیەتی چاودێرکردنی (بایەخ پێدانی) نەخۆش

ـمخۆشی لەش لاواز (بێ هێز) دەکات. چاودێری تایبەتیش بە نەخۆش گرنگە بۆ ئەوەی بە هێز بێ و بە سەر ـمخۆشیەکەدا سەرکەوێ.

> زۆر جار چاودێری باش گرنگترین بەشە
> لە چارەسەرکردنی کەسە نەخۆشەکە

ئە زۆربەی حالەتەکاندا پێویست بە دەرمان ناکات، بەڵام ناشبێ دەس لە چاودێری باش هەڵگرین. بنەماکانی چاودێری ـدروستی لە سەر ئەمانە بەندە:



١ـ پشووی نەخۆش

پیویستە نەخۆش لە شوێنێکی ئارام، کپ، ئیسراحەت، پڕ هەتاو و خۆش هەوا پشوو بدات. پێویستە لە سەرما و گەرما بپارێزرێ. نەخۆشەکە ئەگەر لەرزی لێ بوو یا کەش سارد بوو دایپۆشە. ئەگەر تای لێ بوو و کەش گەرم بوو (ل ٧٥) دایمەپۆشە.

٢ـ شلەمەنی

لەسەر نەخۆشە شلەمەنی زۆر بخواتەوە (وەك ئاو، چایی، شەربەت و شۆربا تاد) لە زۆربەی حالەتەکانی نەخۆشی بە تایبەت ئەگەر نەخۆشیەکە تای گەرم وسك چوونی لە گەڵ دا بوو.

پۆیستە نەخۆش هەموو رۆژی بشوردرێ

٣ـ پاك و خاوێنی کەسی (شەخصی)

پیویستە نەخۆش بە خاوێنی بهێڵرێتەوە پیوستە هەموو رۆژی خۆی بشووات. ئەگەر بۆی نەکرا جێگا بە جێ هێڵێ بە بە کارهێنانی ئیسفەنجێ یا پارچە قوومماشێك و ئاوی شلەتێ بیشۆ و پاکی جلەکان و یاتاغەکانی بپارێزە و وا بکە جێ خەومکەی بە خاوێنی لە پاشماوەی خۆراك بهێڵرێتەوە

٤ـ خۆراکی باش

ئەگەر نەخۆش داوای خواردنی کرد پێشکەشی کە و زۆربەی نەخۆشیەکان پێویست بە خواردنی تایبەت ناکات گرنگە وایە نەخۆش شلەمەنی زۆر و خۆراکی بە پێت بخوات وەك شیرو شیرەجات و هێلکەو مریشك و گۆشتەمەنی و ماسی و دانەویلە و سەوزەو میوە (تەماشا برگەی ١١).

ئەگەر زۆر لاواز بوو، هەمان خواردەمەنی بدەری بەڵام بە شێوەی هاڕاوە یا بە شێوەی شۆربا وشەربەت.

ئەو خۆراکە پر کەرمایەش گرنگە (وەك برنج و گەنم و پەتاتە مەعکەرونە)

ئەگەر هەندێ شەکر و رۆنی رووەك بۆ خواردنەکە زیادکەین ئەوا بەهای یەکەکانی کەرماییەکەمان زیاد کردوە. هەروەها پێویستە نەخۆش هاندەین بۆ خواردنەوەی شلەمەنی شیرین بە زۆری بە تایبەت ئەگەر خۆراکی کەم بێ (کەم خۆربێ).

هەندێ نەخۆشی هەیە پێویست بە خۆراکی تایبەت دەکات ئەمانەش هەموو لە لاپەڕەکانی داهاتوودا شی کراوەتەوە.

زامی گەدە ـــــــ

٢ـ خۆراك

ئەگەر نەخۆش توانای وەرگرتنی خۆراکی ووشکی نەبوو خۆراکی نەرمی بدەری وەك شۆربا، و شیر و شەربەت و کەنمە کوتا و کەنمی هاراوە (ساوەر) مەلەبی و برنجی کولاو (لەپە) بیجگە لە هەندی خواردەمەنی بە پیت وەك ماست، دەشکری هیلکە تیکەل بە شۆربا یا فاصولیا یا گۆشت بکەی یا ماسی یا مریشك و بیدەیتی. ئەگەر نەخۆشەکە نەیتوانی خواردنی زۆر بخوات پیویستە رۆژانە زەمەنی زۆر کەم کەمی بدەیتی.

٣ـ پاك و خاوینی و گۆرینی باری نەخۆش لە جێدا.

خاوینی نەخۆش گرنگە لە بەر ئەوە پیویستە رۆژانە حەمامێکی گەرم (فینك) بکات. هەروەها پیویستە چەرچەفەکانی رۆژانە بگۆردرێ یا کاتێ لوا.
پیویستە یارمەتی نەخۆش بدرێ بۆ گۆرینی باری جێگای چەند جارێ لە رۆژێکا ئەگەر خۆی نەیتوانی ئەمە بکا، چونکە ئەوە رێ لە رووداني زامی جێگا دەگرێ (ل ٢١٤).
بەلام مندالی نەخۆش بۆ ماوەیەکی درێژ شتێکی سروشتییە دایك ناوە ناوە لە باوەشی بکات
گۆرینی باری نەخۆش یاریدەی رێ گرتن لە هەوکردنی سییەکان دەگرێ. کە هەموو کەسێ دەشێ توورشی بێ کە ماوەیەکی زۆر لە جێگادا مایەوە نیشانەکانی هەوکردنی سییەکانی تاو کۆخە و تەنگەنەفەسی یەل ١٧١)

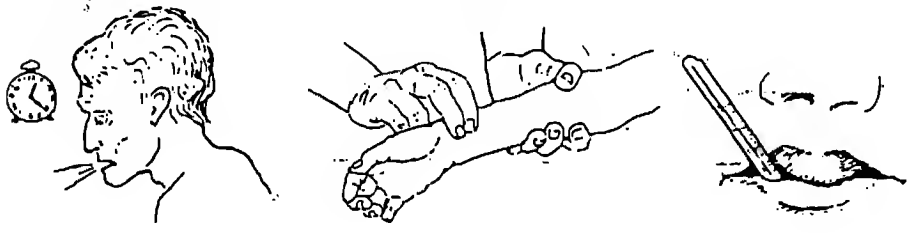
٤ـ چاودێری کردنی گۆرانکاریەکان

چاودێری کردنی هەر گۆرانێك لە حالەتی نەخۆش دا چ وەزعی بەرمو چلکە بزوات یا خراپە. لیستی دانە بۆ هێنا گرنگەکان و ئەم راستیانە رۆژی چوارجار تۆماربکە.

کەرما (تا) پلەی کەرمی

لیدانی دل (ژمارەی لیدانی دل لە دەقیقەیەکدا)

هەناسەدان. ژمارەی هەناسەدان لە دەقیقەیەکدا



هەروەها رۆژانە چەندی ئاو دەخواتەوە و چەندی میز دەکات و چەند جار پیسایی دەکات تۆمار کەو. ئەم زانیاریانە هەلگرە لای خۆت و پیشکەش بە کارگەری تەندروستی یا پزیشکی بکە.
لە هەموو شتەکان گرنگتر چاودێری کردنی هەر نیشانەیەك یا هێمایەك ئەوەت پێ نیشان دەدا کە نەخۆشی کەسەکە (رژد) خراپ و ترسناکە
ئەمەش لیستێکن لەو نیشانانە، ئەگەر هەر یەکێ لەوانە دەرکەوتن یەکسەر داوای یارمەتی پزیشکی بکە

نیشانەکانی نەخۆشی ترسناک

ئەو کەسەی یەکێ لەم نیشانانەی لێ دەرکەوت لەوانەیە تا رادەیەکی ترسناک نەخۆش بێ پێویستە لە ماڵەوە بە بێ داوا کردنی یاریدەی پزیشکی شارەزا چارەسەر نەکرێ چونکە لەوانەیە ژیانی لە مەترسیدا بێ یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکەو تاکو ئەم یاریدەیە ئامادە دەبێ پەیرەوی رێنماییەکانی ئەو لاپەڕانە بکە کە هێمای بۆ کراوە.

١ـ خوین بەربوونی توند لە هەر بەشێکی لەش ـــــــــــ ٨٢، ٢٦٤، ٢٨١
٢ـ کۆخەی خوێناوی ـــــــــــ ١٧٩

٣ـ شین هەڵگەڕانی لێوەکان یا نینۆکەکانی دەست (کە تازەبوو) ـــــــــــ ٣٠
٤ـ زەحمەتیەکی زۆر لە هەناسەدان کە پاش پشوو چاک نەبێتەوە ـــــــــــ ١٦٧ و ٣٢٥
٥ـ ئەگەر بە ئاکا هێنانەوەی لە توانادا نەبوو (بێ هۆش بوو) ـــــــــــ ٧٨

٦ـ بوورانەوە لە کاتی وەستان ـــــــــــ ٣٢٥
٧ـ ئەگەر میزی گیرا بۆ رۆژێ یا زیاتر ـــــــــــ ٢٣٤
٨ـ ئەگەر رۆژێ یا زیاتر بە سەر وەرنەگرتنی هیچ شلەمەنیەك لە لایەن نەخۆشەوە تێیەری ـــــــــــ ١٥١
٩ـ رشانەوەی توند یا سك چوونی توند لە رۆژێ زیاتر بەردەوام بێ.. یا لەچەند سەعاتێ زیاتر بەردەوام بێ لە منداڵان ـــــــــــ ١٥١

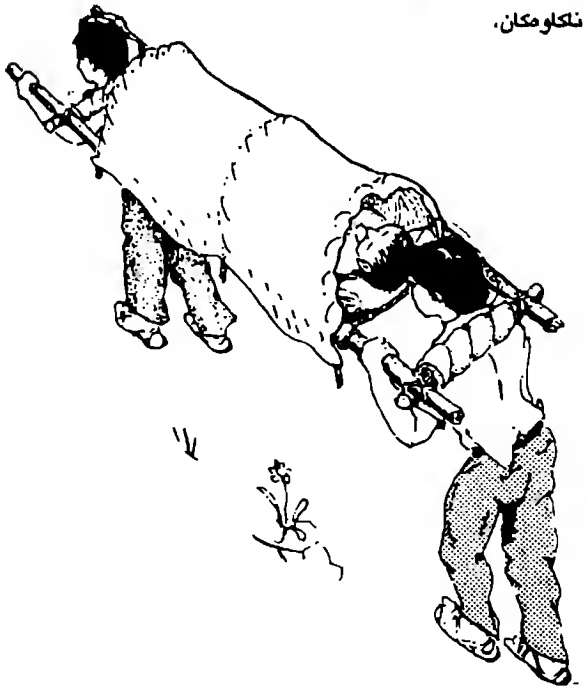
١٠ـ ئەگەر پیسایی یەکە رەنگی رەش بوو وەك قیر یا رشانەوەکە خوێنی تیا بوو ـــــــــــ ١٢٨
١١ـ ئازاری بەهێزو بەردەوامی گەدە و رشانەوە بە بێ رووداني سك چوون یا گرفتی (گیران) ـــــــــــ ٩٣
١٢ـ ئێشی توندی بەردەوام بۆ ماوەی سێ رۆژ یا زیاتر ـــــــــــ ٢٩ و ٣٩
١٣ـ مل رەق بوون لە گەڵ چەمانەوەی پشت کە چەنگە رەق بوونی لە گەڵ بێ یا لە گەڵ نەبێ ـــــــــــ ١٨٢
١٤ـ ئەگەر گەشکە رووی دا (ڤ) لە کاتی بەرزبوونەوەی تا با لە ئاکامی نەخۆشیەکی توند ـــــــــــ ٧٦
١٥ـ تای بەرز لە ٣٩ پلەی صەدی بەرزتر کە نزم نەبێتەوە لە چوار یان پێنج رۆژ زیاتر بەردەوام بێ ـــــــــــ ٧٥
١٦ـ کەم کردنی کێش بە بەردەوامی لە گەڵ رۆژدا ـــــــــــ ٢٠
١٧ـ ئەگەر میزەکە خوێنی تێکەڵ بوو ـــــــــــ ١٤٦ و ٢٣٤
١٨ـ ئەو زامانەی زیاد ئەکەن و بە چارەسەر نافەوتێ (لە ناو نلچن) ـــــــــــ ١٩١ و ١٩٦ و ٢١١ و ٢١٢
١٩ـ گرێیەکی ئاوسلو لە هەر بەشێکی لەش کە قەبارەی زیاد بکات ـــــــــــ ١٩٦ و ٢٨٠
٢٠ـ گرفتەکانی پەیوەند بە ئاوس بوون و منداڵ بوون هەر خوین بەربوونێ لە کاتی ئاوسیدا ـــــــــــ ٢٤٩ و ٢٨١

ئاوسانی دەم و چاو لە مانگە کۆتاکانی ئاوس بوون ـــــــــــ ٢٤٩
ئەگەر منداڵ بوون پاش سەراودان تەقین دوا کەوت ـــــــــــ ٢٦٧
خوین بەربوونی توند ـــــــــــ ٢٦٤

کەی پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکرێ

هەر کە یەکێ لە نیشانەکانی نەخۆشیەکی ترسناك دەرکەوت یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە و چاوەڕێ مەکە تا نەخۆشەکە توانای جووڵەی نامێنێ و لە توانانا نەبێ بیگوێزێتەوە بۆ بنکەیەکی پزیشکی یا بۆ نەخۆشخانە

ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە یا کەسە پێکراوەکە بە هۆی ئەو زەحمەتیانەی لە ئاکامی گواستنەوەی بۆ بنکەی پزیشکی بەرەو خراپتر بچێ، تاقی کەوە کارگەری بواری پزیشکی بۆ ئامادەکەی، بەڵام لە حاڵەتە ئاکاوەکان،



کە پێویست بە چاودێری تایبەت یا ئەنجام دانی عەملیاتی نەشتەرگەری دەکات (وەك لێکردنەوەی ریخۆڵە کوێرە)، چاوەڕێی هاتنی کارای تەندروستی مەکە بەڵکو بە پەلە بیگوێزەرەوە بۆ نەخۆشخانە. کە نەخۆش لە سەر (گوێزەرەکە (نەقالە) هەڵدەگری لە ئیسراحەتی باری دڵنیا بەوکە ئاکەوێ. ئەگەر شکاوی‌یش هەبوو لە ئینسقانەکانی، ئینسقانەکە شکاوەکە بگرەوە. بۆ ئەوەی لە کاتی گواستنەوەی نەجووڵێ (تەماشای لاپەڕە ٩٩) ئەگەر تیشکی ڕۆژ بە تێ بوو بە چەرچەڤ داپۆشە بە مەرجێ ڕێ بدا بای پاك و خاوێنی بکاتی.

چی بە کارا یانی بواری تەندروستی رادەگەیەنی

پێویستە کارای تەندروستی یا پزیشك نەخۆشەکە ببینێ بۆ ئەوەی دەرمانی بە کەڵکی بۆ بنووسێ یا بۆ چارەسەرکردنی دروست. ئەگەر گواستنەوەی نەخۆش زەحمەت بوو داوای ئامادەبوونی کارای تەندروستی یا پزیشك بکە. ئەگەر ئەمەش نەگونجا، ئەوا کەسێکی بەرپرسیار و شارەزای نەخۆشی‌یەکە بێ بنێرە بۆ ئەوەی پزیشك ئاگادار کاتەوە بەڵام منداڵ و دەبەنگ مەنێرە.

پێش داواکردنی یاریدەی پزیشکی بە وردی‌و بەتەواوی فەحسی نەخۆش بکەو وورد و درشتی نەخۆشیەکە و باری کشتی بنووسە (بگەڕێرەوە بڕگەی ٣)

لێرەدا دەکرێ نموونەیەك پەیرەوکەی بە نیسبەت راپۆرت نەخۆشەکە لە چ حاڵەتێ دایە. لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا هەندێ نوسخەی ئەم هەڵبژاردەیە هەیە. یەکێکیان ئێ بکەرەوەو راپۆرتەکەتی ئێ بنووسە کە چی تیایە بنووسە.

> هەر کەتێ دەنێری بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی هەمیشە لە گەڵیا زانیاری تەواو دەربارەی نەخۆشەکە بنێرە.

راپۆرت دەربارەی نەخۆش
بەکاری بینەکە بەدوای یاریدەی پزیشکی دەنێری

ناوی نەخۆش:... تەمەنی... نێر مێ...
شوێنی دانشتنی؟ نەخۆشیە سەرەکیەکە ئیستای چیە؟
کەی دەستی پێکردووە...
چۆن دەستی پێ کردووە؟
ئایا لە پێشدا کەسەکە هەمان گرفتی هەبووە؟.... کەی؟
تا؟ پلەکەی؟ کاتی؟...

چۆن ئەم مەسەلانەی خوارەوە لە حاڵەتی ئاسایی (سروشتی) جیاواز دەبن:

پێست:... گوێ:... چاوان.....
دەم و گەروو:..... کۆ ئەندامی زاوزێ.....
مێز: چەندایەتی... رەنگی... گرفتەکانی مێز کردن....
پیا هەڵدان (باس).... ژمارەی مێز کردن لە رۆژێك دا...
ژمارەی مێز کردن لە شەودا؟.....
پیسایی کردن.... بوونی خوێن یا چلك... سك چوون....
ژمارەی پیسایی کردن لە رۆژێکا؟.... گرژبوونەوە لە سك...
مشەخۆرەکان و کرم؟ بابەتەکەی؟
هەناسەدان: خێرایی هەناسەدان لە دقیقەیەکدا؟.... هێزی؟....
ئەنکە نەفەسی؟ (باسی بکە) کۆخە (باس کە).... خێزە؟....
بەڵغەم؟..... خوێن؟....

ئایا یەکێ لەو نیشانانەی نەخۆشیە ترسناکەکانی باس کران لە نەخۆشیەکە دیاری دا ل ٤٢؟

کامیان؟
نیشانەی تر:
ئایا نەخۆش دەرمان وەردەگرێ؟..... چیە؟
ئایا نەخۆش هیچ دەرمانێکی لەمەوبەر وەرگرتووەکە حەساسیەتی تووشی کردبێ؟....
چیە؟....
حاڵەتی تەندروستی بە گشتی ناوەندیە.... ترسناکە.....
زۆر ترسناکە.....

هەر زانیاریەکی تر کە بەکەڵکی دادەنێی لە پشت ئەم پەڕەدا بینووسە.

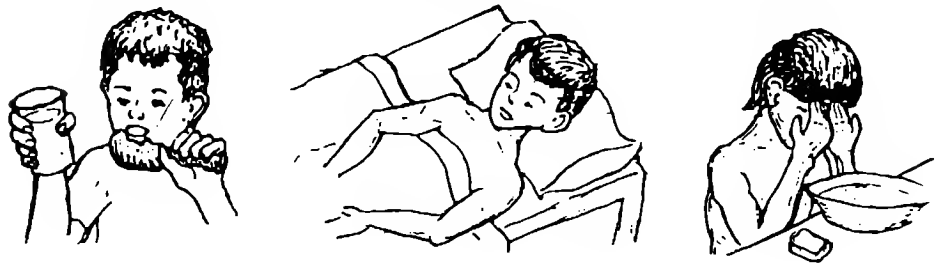
چابوونەوە بەبێ دەرمان

ـ چارەسەرکردنی زۆربەی نەخۆشیەکان پێویستمان بە دەرمان نییە، لەشمان بەرگری خۆی هەیەو و ـکی خۆی هەیە بۆ بەرەنگاربوونەوەی نەخۆشی. بەرگری سروشتی لەش لە زۆربەی حالەتەکاندا، زۆر ئیکترە لە بابەتە جیاوازەکانی دەرمان

> خەڵکی لە زۆربەی نەخۆشیەکان بەبێ
> پێویستی بە دەرمان چادەبنەوە (بوونموونە ـ پەسیو)

ـۆ نموونەی یارمەتی لەش بدەین بۆ سەرکەوتن بەسەر نەخۆشی دا لەسەرمانە کە:

پاك و خاوێنی خۆمان بپارێزین — باش پشوو بدەین — باش بخۆین



پێویستە لەسەرێ لەش خۆی بەشێوەی سەرەکی هەڵسێ بە ئەرکی سەرکەوتن بەسەر نەخۆشیەکەدا حەتتاکو لە حالەتێ پێویسیشی بە دەرمان کرد. گرنگ ئەوەیە پاك و خاوێنی و پشوو و خۆراکی باش بۆ لەش دابین کرێ.

هۆنەری چاودێری تەندروستی پشت نابەستیو ـ پێویستیشە پشت ئەبەستێ بە بەکارهێنانی دەرمان خۆمان دەتوانین ئەگەر بمانەوەی رێگا لە رووداو و چارەسەری زۆربەی ئەونەخۆشیانەی باون بکەین حەتتاکو (ئەگەرەکو) لە ژینگەیەکی دووریش بژین.

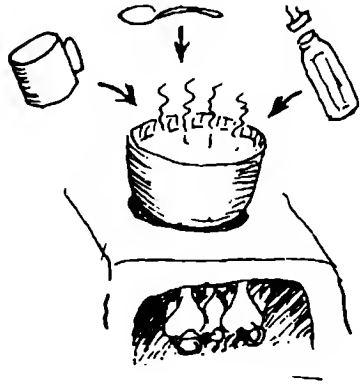
> دابین کردنی خۆپاراستن و چارەسەری زۆربەی
> نەخۆشیەکان بەبێ دەرمان دەکرێ. (لەتواندایە)

ئەگەر خەڵکی فێربن چۆن ئاو بەشێوەیەکی بێ زیان بەکاربێنین دەتوانن داینێن لە جێی زۆربەی ئەو دەرمانانەی بەکاری دێنین و بە هەڵە بۆ پاراستن و چارەسەری کەڵ نەخۆشی بەکاری دینن.

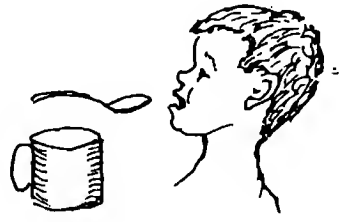
چابوونەوە بە ئاو

زۆربەمان دەتوانین بەبێ دەرمان بژین یەلام کەسمان ناتوانین بەبێ ئاو بژین (لەراستیشدا ریژەی ٥٧٪ لەش لە ئاوە). ئەگەر هەر ئەندامێ لە ئێمە کەلە گوند یا لە کێلگەکان دەژی بەباشی ئاوی بەکار هێنا ئەوا دەتوانین نەخۆشی و مردن بەتایبەت لە منداڵاندا کەم کەینەوە. بۆ نموونە: بەکارهێنانی ئاو بە دروستی مەسەلەیەکی سەرەکییە لە خۆپاراستن و چارەسەرکردنی سك چوون. چونکە سك چوون هۆیەکی سەرەکی نەخۆشی و مردنی منداڵانە لەکەلێ شوێنی جیهان دا. (زۆر جار ئاوی پیس هۆیەکە).

لەبەر ئەمە کوڵانی ئاو بۆ خواردنەوەو چێشت لێنان بەشێکی گرنگی خۆپاراستنە لە سك چوون بەتایبەت لە منداڵان دا.
پێویستە مەمکە مژەو شووشەی شیر و کۆکەی و شیرەکە بۆ ڵانی کەم ماوەی دە (١٠) دەقیقە بکوڵێ هەروەها گرنگیشە پاش پیسایی کردن دەست بە ئاو و صابون بشوزێ پێش نان خواردنیش.



خۆپاراستن



چارەسەر

هۆی مردن لە منداڵانی تووش بووی سك چوون ووشك بوونەوەیە (کەم بوونەوەی توند لە ئاوو وشك کردنی لەش لە ئاو). (تەماشا ل١٥٢).
ریگای زۆر ئاودانی زۆر تێکەڵ بە خۆی و شەکر یا هەنگوین بە منداڵی تووشی بووی سك چوون (تەماشا ل١٥٢).

شلەمنی زۆر دان بە منداڵی تووش بوو بە سك چوون لە دەرمان گرنگترە ـ لەراستیدا دەتوانین دەس لە دەرمان هەڵگرین ئەگەر لە جیاتی برینکی تەواو شلەمەنیمان دایێ.

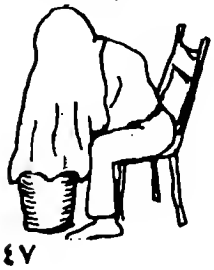
شلەمنی زۆر دان بە منداڵی تووش بوو بە سك چوون لە دەرمان گرنکترە ـ لەراستیدا دەتوانین دەس لە دەرمان هەڵگرین ئەگەر لە جیاتی برینکی تەواو شلەمەنیمان دایی.

کەی بەکارهێنانی ئاو لە بەکارهێنانی دەرمان گرنکتر دەبێ

خۆپاراستن

بۆری گرتن لە	ئاو بەکار بێنە	تەماشا ل
١ـ مشەخۆرەکان و سك چوون و هەوکردنی ریخۆڵە	ئاوی خواردنەوە بکوڵێنە دەسەکانت بشۆ ـ تاد....	١٣٥
٢ـ هەوکردنی پێست	بەرینکی خۆ بشۆ	١٣٣
٣ـ هەوکردنی برینەکان، دەردە کۆپان	باش بە ئاوو صابون برینەکە بشۆ	٨٤و٨٩

چارەسەر

بۆ چارەسەر	ئاو بەکار بێنە	تەماشا
١ـ سك چوون، ووشك بوونەوە	ئاو بە زۆری بخۆرەوە	١٥٢
٢ـ نەخۆشی لەگەڵ تا	ئاو بە زۆری بخۆرەوە	٧٥
٣ـ تای بەرز	ئاوی سارد برژێنە بەلەش دا	٧٦
٤ـ هەوکردنەکانی کۆئەندامی میز لاوەکی (کە باوە لای ژنان)	ئاو بەزۆری بخۆرەوە	٢٣٥
٥ـ کۆخە، تەنکە نەفەسی، هەوکرنەکانی قامیشەی با، هەوکردنی سییەکان، کۆکە رەشە	ئاوی زۆر بخۆرەوە، هەڵی ئاوی کەرم هەڵژە بۆ نەرم کردنی کلم (لینجاوی بۆری هەوا)	١٦٨ 

بۆچارەسەر	ئاو بەکار بێنە	ل
٦ـزامەکان، نەخۆشیەکانی قارچکی پێست، زیپکەی بچووك و نانۆکە (پەیکەی) سەر	سایینی باش بە بەکارهێنانی ئاو و صابون	٢٠١،٢٠٢ ٢٠٥،٢١١،٢١٥
٧ـبرین هەوکردەکان، کێم دومەل	کەماداتی ئاوی گەرم بەکار بێنە	٨٨ـ٢٠٢
٨ـئێش و رەقینە بوونی ماسوولکە	کەماداتی ئاوی گەرم بەکار بێنە	١٧٣،١٠٢
٩ـخوران (ئالوش) سووتانەوە یا سووربوونەوە لە پێس	کەماداتی ئاوی سارد	١٩٤،١٩٣
١٠ـسووتانی سووك	ئاوی ساردی پێداکە	٩٦
١١ـهەوکردنی ئالووەکان یا گەروو	غەرغەرە (ئاو لە دەم وەردان) بە ئاوی گەرم	٣،٩
١٢ـپیسی یا کەرەسەی کیمیایی سووتێنەرو بە ئێش لە چاودا	یەکسەر چاو لە ئاوی سارد نوقم کە	
١٣ـلووت ئاوسان	بە ئاوی سوێر هەناسەدە	١٦٤
١٤ـقەبزی (گیران)، گیرانی سك	زۆر ئاو بخۆرەوە	١٢٩،١٥
١٥ـزامی سارد و تۆقلەی گەرم	بەفر بخەرە سەر زامەکە بۆ ماوەی سەعاتی کە دەرکەوت.	٢٣٢

دەتوانین دەس لە دەرمان هەلگرین لەو حالەتانەی کە باسیان کرا بێجگە لە هەوکردنی سییەکان، ئەویش ئەگەر بەشێوەیەکی بێ زیان ئاومان بەکار هێنا

وە لە داهاتوودا گەلێ پێشنیار بۆ چارەسەرکردنی بەبێ دەرمان لەم پەرتووکەدا دەبینین.

دەرمان بەکار مەهێنە تەنها ئەگەر ناچار بووی لە حالەتە قورسەکاندا. هەمیشە لەیادت بێ:

پەنجاییەك خۆ پاراستن لە خەروانێك چارەسەر باشترە

برگەی ٦

بەکار هێنانی دروست و بەکار هێنانی هەڵەی دەرمانە نوێ کان

ئەو دەرمانانەی کە لە دەرمانخانە یا کۆگای گونددا دەفرۆشرێن، هەموویان بەکەڵك نین، هەندێکیان لە وانەیە زۆر بەکەڵك بن و هەندێکیان بێ کەڵك. ئەگەر کەڵکی تەواویان لێ چاوەڕوان کەین پێویستە لەسەرمان بەکار هێنانی دەرمان بەشێوەیەکی دروست بزانین. زۆر جار خەڵکی باشترین دەرمان بەشێوەیەکی هەڵە بەکار دێنن ئەوەش دەبێتە هۆی زیان بەبێ ئەوەی بکەی بە هیچ کەڵکێ (قازانجێ).

زۆربەی خەڵکی حەز دەکەن پزیشك یا یاریدەدەری تەندروستی کەلێ دەرمانیان بۆ بنوسێ یا خۆیان دەرمانێکی زۆر وەر دەگرن، کە کەلێ نەخۆشیان تووش دەکات کە ئەوان لێی دورن و لەوانەشە ئەوە زۆر جار ببێتە هۆی مردن.

وەرگرتنی هەر دەرمانێك لە مەترسی بەدەر نییە

هەندێ دەرمان لەوانی تر زۆر ترسناك ترن. بەداخیشەوە کەلێ خەڵك دەرمانی زۆر ترسناك بەکار دێنن بۆ نەخۆشی سووك (بەچاوی خۆم دیتم منداڵێك خەریك بوو دەمرد چونکە دایکی دەرمانیکی ترسناکی دابوێ ئەویش (کلورامفینیکۆڵ کلورامفی نیکۆڵ)ە بۆ چارەسەری پەسیو).

هەرگیز هیچ دەرمانێکی ترسناك بۆ چارەسەری نەخۆشی سووك بەکار مەهێنە.

ڕێنماییەکان بۆ بەکار هێنانی دەرمان

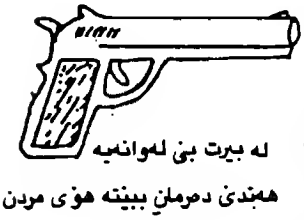
١ـ دەرمان بەکار مەهێنە تەنها لە کاتی ناچاری و بەپێی ئامۆژگاری نەبێ.

٢ـ شارەزابە لە بەکارهێنانی دروستی دەرمان و ئاگاداریەکانی کە پێویستن کاتی بەکاریان دەهێنی (تەماشای تەماشا لاپەڕە سەوزەکان کە.

٣ـ دڵنیا بە لە بەکارهێنانی ڕێژەیەکی دروست لە دەرمان.

٤ـ ئەگەر کەلکت لە دەرمانەکە وەرنەگرت یا هەندێ گرفتی ئاکامی بەکارهێنانی هەبوو، پێویستە لە وەرگرتنی بوەستی

٥ـ ئەگەر بە گومان بووی لە خۆت یا ئەگەر دڵنیا نەبووی لە چۆنیەتی بەکارهێنانی دەرمان، داوای یاریدەی پزیشکی بکە.



لە بیرت بێ لەوانەیە هەندێ دەرمان ببێتە هۆی مردن

تێبینی هەندێ پزیشك و کارگەرانی بواری تەندروستی هەندێ دەرمان بۆ خەڵکی دەنوسن لەو کاتەی مەسەلەکە پێویست بەوە ناکات، بەزمینی خۆیان کە نەخۆش هەر دەرمانێ بێ دەیانەوێ، و قەناعەت ناکەن ئەو کاتە نەبێ کە وەدەی دەهێنن ـ لەبەر ئەوە پێویستە لەسەرت پزیشکەکەت ئاگادار کەیتەوە کە تۆ دەرمانت ناوێ تەنهانەو کاتە نەبێ زۆر پێویستت پێیەتی ئەمە یارمەتت بۆ دەهێنێتەوەو تەندروستیت لە پارێزراوی یەکی گەورەدا دەبێ.

دەرمان بەکار مەهێنە تەنها نەگەر زۆر پێویستت پێبوو و کاتی لەشێوەی بەکارهێنانەکەی دڵنیا بووی

مەترسی‌یە گەورەکانی بەکارهێنانی دەرمان بەهەڵە.

ئەوا لیستێکە لە هەڵە زۆر باوەکان و زۆر ترسناکەکان کە لە بەکارهێنانی بەهەڵەی دەرمانە نوێکانەوە دێنە کایەوە. بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بەهەڵە دەبێتە هۆی زۆر مردن رۆژانە ـ جا وورياية

١ـ کلورامفینیکول (ل ٣٥٣)

بەکارهێنانی ئەم دەرمانە لە حاڵەتی سك چوونی سووك یا لە حاڵەتی هەندێ نەخۆشی سووك زۆرە ئەمەش جێی داخە چونکە بەکارهێنانی مەترسی گەورەی لە توێ دایە. پێویستە بەکار نەهێنرێ تەنها لە نەخۆشی‌یە توندەکان نەبێ وەك گرانەئ (ل ١٨٩) ئەم دەرمانە هەرگیز مەدە منداڵانی تازە لەدایك بوو.

٢ـ ئوکسیتوسین (پیتۆسین)، بیترۆتین، ئیرگۆنوڤین (ئیرگۆتریت) (ل٣٧٥)

هەندێ مامان ئەم دەرمانە بۆ پەلەکردن (خێرا کردن)ی منداڵ بوون یا بۆ دانی هێز بە ژنە لەکاتی منداڵ بووندا بەکاردێنن. ئەم کارە زۆر ترسناکە لەوانەیە ببێتە هۆی مردنی دایك یا منداڵ ئەگەر بەشێوەیەکی هەڵە بەکار هات. ئەم دەرمانە بەکار بێنە تەنها بۆ کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوونی پاش منداڵ بوون (ل ٢٦٦)

٣ـ دەرمان بەدەرزی

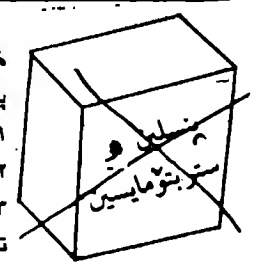
راست نی‌یە وەرگرتنی دەرمان بە دەرزی لە وەرگرتنی دەرمان لە رێی دەمەوە باشترە زۆر جار وەرگرتنی دەرمان لەرێی دەمەوە کاریگەرێتی لە کاریگەرێتی دەرزی کەمترنی‌یە، ئەگەر باشتر نەبێ. هەروەها دەکرێ لێدانی دەرمان بەدەرزی زۆر ترسناکتر بێ، لە وەرگرتنی لەرێی دەمەوە. بەکارهێنانی دەرزی پێویستە زۆر بەربەست بێ برگەی ٩ بەووردی بخوێنەوە).

٤ـ پەنسلین (ل ٣٤٩)

پەنسلین تەنها لە هەندێ هەوکردنی ناسراو نەبی کار ناکات. بەکارهێنانی پەنسلین بەشێوەی دووبارە کردنەوە لە حاڵەتی بەنمان یا لە خرتك چوون یا ئێش و تا هەڵەیە. ئەو تووش بوونە (پێکرانە)ی کە برینی نی‌یە (دروست ناکا) نابێتە هۆی هیچ هەوکرێ هەرچەندە بە هێز بێ‌و لە ئاکامی پەنماوی بێ. لە بەرئەوە پێویست بە بەکارهێنانی پەنسلین یا هیچ دژە میکرۆبیك ناکات.

پەنسلین مەترسی لەسەر هەندێ خەڵك دروست دەکات، لە کاتی بەکارهێنانی پێویستە مەترسییەکانی بزانرێ بۆ ئەوەی ئیحتیاطی پێویست وەربگیرێ (ل ٧٠ و ل ٣٤٩).

٥ـ لێدانی پەنسلین لەگەڵ ستریتومایسین (ل ٢٥٣)



خەڵکی ئەم دوو دەرمانە زۆر بەکار دێنن زۆر جاریش لە حاڵەتە نەگونجاوەکان دا. پێویستە بەکار نەهێنرێ بۆ چارەسەری پەسیو لە بەر ئەم هۆیانە:ـ

١ـ هیچ کارێك لە پەسیو ناکات.

٢ـ لەوانەیە بەکارهێنانی ببێتە کارلێکردنی لاوەکی ترسناك وەك کەربوون یا مردن

٣ـ زۆر بەکارهێنانی چارەسەرکردن و چابوونەوەی سیل و ئەو نەخۆشیە زۆر ترسناکەکان قوستر دەکات.

٦ـ فیتامین ب ١٢ و ربی جگەر (ل ٢٧٦ (ئەنزیمەکانی جگەر)

ئەم دوو دەرمانە یارمەتی خوێن کەمی یا لاوازی (بێ هێز) تا دەن. تەنها لە حاڵەتی دەگمەن نەبێ هەروەها بەکارهێنانیان بەشێوەی دەرزی کەڵێ مەترسی لە دوو توێ دایە. پێویستە بەکار نەهێنرێن تەنها پاش ئەوە نەبێ پزیشک یا یاریدەری تەندرستی پاش تاقیکردنەوەی خوێن دەیاننووسێ بەکشتی. بەکارهێنانی حەبی ئاسن زۆر کاریگەرترطەودەرمانانە لە زۆربەی حاڵەتی خوێن کەمی - (تەماشا ل ١٢٦).

٧ـ فیتامینەکانی تر (ل ٣٧٥)

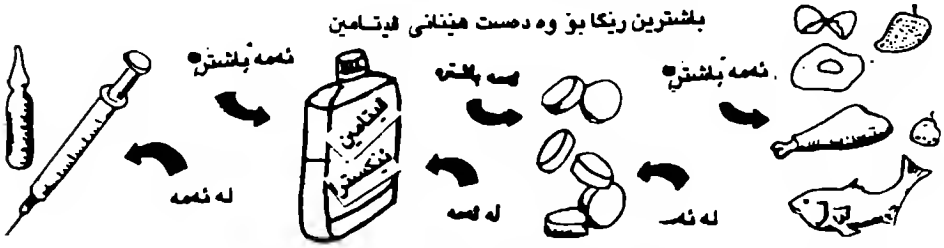
بنەمای کشتی = فیتامینەکان بە دەرزی ئەمەدە چونکە دەرزی زۆر ترسناکترە و زۆر گراتنرە سەرەرای ئەوانەش لە حەب کاریگەر تر نیە.

بەداخەوە کە هەندێ خەڵک دەبینین ماڵی خۆیان دەتڵەفێنن لە شرووبێ یا بەهێز کەرێ یا شرووبێ فیتامینەکانی تیابێ. زۆر لەوانە زۆربەی فیتامینەکرنگەکانی تیا نیە (ل ١١٩).

حەتتاکو ئەگەر فیتامینەکانی تیا بوو باشتر وایە خواردنێکی بەپێتی هێزی خوارکی پێ بکرێ بۆ گەشە پێدانی لەش و پاراستنی. وەک هێلکە و گۆشت و سەوزەو میوەو هەروەها دانەوێڵەی تەواوی پر فیتامین و کەرەسەی بە پێت و بەکەڵک (ل - ١١٠-١١١) خواردنی چاک دان بەکەسێکی لاوازو بێهێز زۆرجار یارمەتی زیاتر دەدات لە وەرگرتنی فیتامینەکان و کەرەسە کانزایە زیادەکان.

کەسێ کە پاش خواردن دەخوات پێویستی بە فیتامینەکان نیە

باشترین ریکا بۆ وە دەست هێنانی فیتامین



بۆ زیاد کردنی زانیاریەکانت دەربارەی فیتامینەکان و کەی پێویستە بەکار بهێنرێن و بابەتەکانی ئەو خواردنانەی کە تیایا هەن. برگەی١١ بخوێنەرەوە (بەتایبەتی نیوا ل١١ تاکو ١١٩).

٨ـ کالسیوم

دەکرێ بەدەرزی لێدانی کالسیوم بە دەمار ببێتە هۆی کەڵێ مەترسی، لەوانە مردنی کەسەکە بەپەلە ئەگەر دەرزیەکە زۆر بە خاوی نەبێ. لەوانەیە دەرزی کالسیومەکە لەسەت دەدرێ ببێتە هۆی کێم و هەوکردنی توند

دەرزی کالسیوم بەبێ راوێژ کردنی پزیشک بەکارمەهێنە

تێبینی: لەو شوێنانەی خەڵکی زەیتون و کەنمە شامی تێکەڵ بە کلس بەکاردێنن راست نیە کالسیوم بەکار بهێنرێ. چونکە لەش کەرەسەی کالسیوم کە پاریدەی گەشەکردن دەدات بەتایبەتی لە منداڵان بەدەس دێنێ لەو کالسیومەی کە لەم خواردنانەدا هەیە.

٩ـ خۆراك پێدان لەرێی خوێن ئاوەڕۆوە.

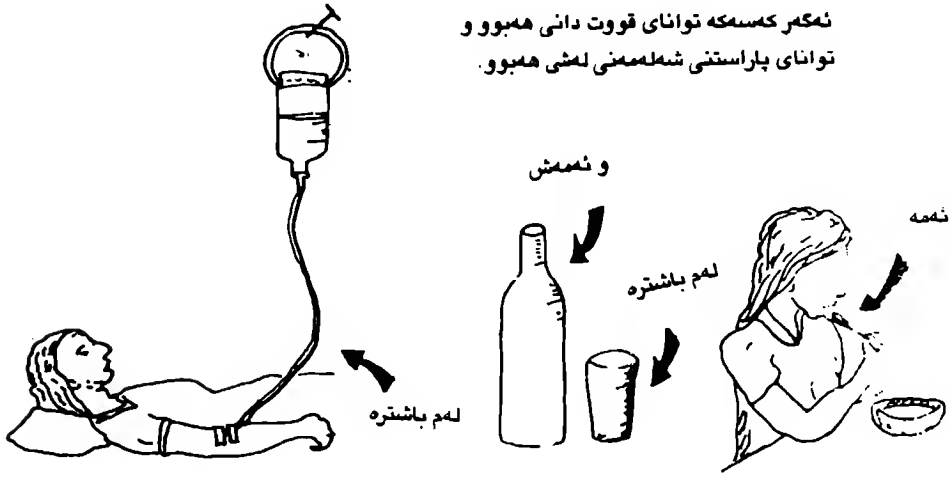
بەزور شوین خەڵکی هەموو پارەی گیرفانیان بە لیترێ لە سیرام (ئاوی ئاو بوتڵە مغذی) خەرج دەکەن لەرێی دەمارەکانیانەوە دەدرێ گوایە ئەمە بەهێزیان دەکات و خوێنیان بەهێز تر دەکات. ئەو خەڵکانە هەڵەن. ئەو تووواوە گیراوەیە خوێن ئاوەریانە ئاوێکی بێ کەرد لەگەڵ کەمێ خوێ یا شەکر زیاتر نین. ئەو هێزەی تیایا ندایە لە ئاکامی بەکارهێنانیان لەو هێزە کەلە پارچە شیرینیەك دایە زیاتر نین. لە سەرووی ئەوەش خوێنیش ترنگە دەکاتەوەو دەوڵەمەندی ناکات. هیچ لە توانای دا نییە یارمەتی کەم خوێن و یا لاواز بدات بۆ ئەوەی بە هێز تربن.

پرۆسیسی دەرزی لە خوێن ئاوەر دان لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی خوێن کە بەمردن کۆتایی دێت ئەگەر ئەوەی پێی هەڵدستێ نە شارەزا بێ.

پێویستە ئەم گیراوانە لە کەس نەدەی (لە دەمارەوە) تەنها لەو کاتە نەبێ کە نەخۆش نەتوانێ هیچ شتێ لەرێی دەمەوە بخوات، یا خود ئەگەر تووشی ووشك بوونەوە بووبێ بەتوندی (بەخەستی) ت ل ١٥١)، یا لەژێر چاودێری (خزمەتگوزاری) پزیشکی دابێ.

ئەگەر کەسە نەخۆشەکە توانای قووت دانی بوو ئاوی زۆری لەگەڵ کەمێ شەکرو خوێ بدەرێ (ل ١٥٢) ئەمە زۆر یاریدەی دەدات وەك ئەوەی دەرزی یەك لیتر لەم گیراوەیەی درابێتێ.

ئەو خەڵکانەی دەتوانن خۆراکی بەپێت بخۆن. کەلەو گیراوانە زیاتر بە هێزیان دەکات ـ بیاندەرێ



ئەرم کەرەکان و رەوانکەرەکان.

پێ دانی ئەرم حەرو رەوانکەرەکان بە منداڵان یا هەرکەسێکی ووش بوو بە ووشك بوونەوە یا نەخۆشی ئازاری توندی ریخۆڵەی هەبێ زۆرتر ترسناکە. بەداخەوە زۆر جار خەڵکی باوەریان وایە رەوانکەرەکان تەندروستی باشیان پێ دەبەخشێ لەش خاوێن دەکاتەوە لەشتە پیسەکان. لە برکەی یەکەم دا باسمان کرد چۆن رەوانکەرە بەهێزەکان زیاتر زیان بەلەش دەگەیەنن وەك لەوەی کەڵکی پێ بگەیەنن.

بزانە بەکارهێنانی ئەرم کەرو و رەوانکەرەکان چۆن بە دروستی بەکاربێنێ. تەماشا ل ١٥

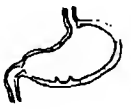
چ کاتی پێویستە دەس لە وەرگرتنی دەرمان هەڵگری؟

هەندێ خەڵکی بڕوایان وایە کە دەرمان بەکارهێنرا دەبێ پارێز لە هەندێ خۆراك بکرێ و هەندێکی تر نەکرێ. لەبەر ئەم هۆیە واز لە بکارهێنانی دەرمان دەهێنن کە پێویستە بۆیان. لە ڕاستی دا خواردنی هەر خۆراکێ زیان ناگەیەنێ لە کاتی دەرمان وەرگرتندا. ئەو خۆراکانەی پر بەهاراتن دەکرێ گرفتەکانی گەدەو ڕیخۆڵە زیاد کەن چ نە خۆشەکە دەرمان وەرگرێ یا نا (ل ١٢٨) هەندێ دەرمانیش دەبنە هۆی کاردانەوەی زیان بەخشن لەو مرۆڤەی کە مەی دەخواتەوە (تەماشا میترۆنیرادزول ل٢٥٩).

لێرەدا هەندێ حاڵەت هەیە کە تیادا پێویستە هەندێ بابەتی دەرمان هەرگیز بەکار نەهێنرێ.

١- پێویستە لە سەر ژنی ئاووس یا شیر دەر پارێز لە هەموو ئەو دەرمانانە بکەن کە تەواو پێویست نیە. (دەشتوانن فیتامینەکان و حەبی ئاسن بەبێ هیچ مەترسییەك وەرگرن).

٢- زۆر ووریا بە لەکاتی بەکارهێنانی دەرمان بۆ منداڵی تازە لە دایك بوو و پێش بەکارهێنانی پێویستە پرس بە پزیشك بکەی، هیچ کاتێ بڕێکی زۆری مەدەرێ.



٣- هەر مرۆڤێ کە هەر بابەتێ حارشتی (حەساسیەتی) یا هەر هەستکردنێکی بە خوراني تووش بوو پاش بەکارهێنانی پەنسلین یا ئەمپسلین یا سلفونەماید یا هەر دەرمانێکی تر پێویستە تامەوە ئەو دەرمانە بەکار نەهێنێ چونکە ئەوە مەترسی زۆری تێدایە (بڕوانە کارلێکردنی ترسناکی ئاکامی بەدەرزی لێدانی هەندێ دەرمان، ل٧٠)

٤- لەسەر تووش بووانی زامی گەدە یا سووتانەوە بە پارێز وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە ئەسپرنینیان تیایە بکەت.

٥- لێرەدا هەندێ دەرمانی دیاری کراو هەیە لە کاتی بەکارهێنانی مەترسی دروست دەکات کە نەخۆشییەکە لە بابەتێکی تایبەت بێ بۆ نموونە: ئەو کەسانەی تووشی هەوکردنی جگەر بوون پێویستە بە دژە زیندە کان یا هەر بابەتێکی تری دەرمانە بەهێزەکان چارەسەر نەکرێ. چونکە جگەریان لەکار کەوتووە و زۆر دەشێ ئەم دەرمانانە ببنە هۆی ژەهراوی بوونی لەش لەم حاڵەتەدا. (ل ١٧٢)

٦- ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گورچیلەیان هەیە یا ئەوانەی تووشی ووشك بوونەوە هاتوون پێویستە بەتایبەتی بایەخ بدەن بە ئەو دەرمانانەی کە دەیخۆن. لە ژەمێ زیاتر هیچ دەرمانێ مەدە بەنەخۆش کە لەوانەیە ژەهراوی بوونی لەش دروست کات تەنها پاش ئەوە نەبێ کە نەخۆشەکە بەئاسایی مێز بکات. بۆ نموونە منداڵی تووش بووی ووشك بوونەوە کە تای بەرزی لێ بێ لەیەك ژەم زیاتر دەرمانی ئەسپرینی مەدەرێ تا مێز نەکات.

هەرگیز هیچ بابەتە دەرمانی «سولفا» مەدە بە هیچ کەسێکی تووشی بووی ووشك بوونەوە.

برگەی ٧ دژە زیندەکان: ANTIBIOTICS
پێناسەو چۆنیەتی بەکار هێنانیان

دژە زیندەکان دەرمانیکی زۆر بە بایەخن نەکەر بەباشی بە کار بهێنرێن. ئەمانە بەر هەلستیی هەندێ هاوکردن و ئەو نەخۆشیانەی لە بەکتریا یا میکرۆب ئەنجام دەکرن دەکەن. لەو بابەتە دژە زیندانەی بە ناو بانکن پەنسلین و تتراسایکلین و ستراپتومایسین و کلورامفینیکول هەروەها سلفاوسلفونەماید.

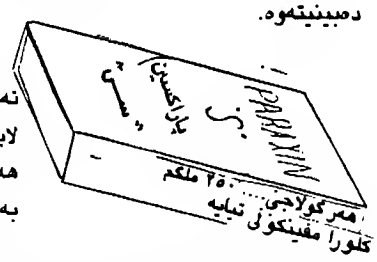
دژە زیندە جیاوازەکان کار دژی هەوکردنی دیاری کراو دەکەن بە ریکای جیاواز ـ بە کار هێنانیان بە پلەیەکی جیاواز ترسناکە چونکە هەندیکیان لە هەندیکی تر ترسناکترە و لە بەر ئەوە پیویستە زۆر وورباپی لە کاتی هەلبژاردن و بەکار هینانیاندا.

لیرەدا زۆر بابەتی دژەکان هەیە ـ و هەر بابەتێ بە ناوی بازرگانی جیاواز دەفروشرێ ـ لەوانەیە ئەمەش ببێتە هۆی لێ تێك چوون. بەلام گرنگترین دژەکان دەکرێ چوار چێوەی بۆ دابنرێ لە گروپی بچووك دا وەك کەدێ:ـ

گروپی دەژەکان	نموونە لە سەر ناوە بازرگانیەکان	ناوی بازرگای لە ناوچەکەدا (لیرە دابنووسە)	تەماشا
پەنسلین	کلیاسیك.	_____	٣٤٩
ئەمپسلین	بنبریتین..	_____	٣٥١
تیتراسایکلین	تیرامایسین	_____	٣٥٣
سلفۆنەماید	سینبرین	_____	٣٥٤
ستراپتۆمایسین	ئەمبیسترین	_____	٣٥٥
کلورامفینیکۆل	کلورومایسینین	_____	٣٥٣
ئیرثرۆمایسین	ئیریثروسین	_____	٣٥٢

تبینی ئەمپیسلین بابەتێکە لە پەنسلین کاریکەر دژ کەلێ بابەتی میکرۆب ئەکەر بابەتێکت لە دژەکان هەیەو ناوە بازرگانیەکەی نازانی و ناشزانی بچووکەکان لە سەر پاکەتەکە نووسراوە بیخوینەرەوە.بۆ نموونە، ئەگە لایەو نازانی چی تیایە، نووسراوە بچووکەکە بخوینەرەو ووشەی کلرا سینکول دە Chlormphenicol دەبینیتەوە.

گروپیکە ئەوە بە پیتە براکسین س (Paraxin) ت



ئەگەر گەرایتەوە سەر بەوەی نووسراوە لە سەر کلورامفینکول لە لایەرە سەوژەکاندا لاپەرەی (٣٥٣) دەبینی ئەوە تەنها پیویستە دژ هەندێ نەخۆشی ترسناك وەك گرانەتا بە کار بهێنرێ، ئەوە ترسناکە بە شێوەیەکی تایبەت ئەگەر درا بە منداڵی تازە لە دایك بوو.

دژەکان بە کار مەهینە تەنها ئەگەر زانیت سەر بە چ گروپێکەو ئەو نەخۆشیانەی کە بەرەنگاریان دەبێتەوە چێن پاش زانینی هەموو ئەو ئیحتیاطانەی کە پیویستە وەرگیرێن

ئەو زانیاریانەی پەیوەندن بە بەکار هێنانی دژەکان و چەندایەتی مەترسیەکان و ئەو ئیحتیاطانەی کە پیویستە رەچاو بکرێن لە لاپەرە سەوزەکاندا هەن. بگەڕێ بۆ ناوی دەرمانەکە بە تەرتیبی ئەبجەدی لەو لاپەڕانەدا.

ڕێنماییەکان بۆ بە کار هێنانی هەموو بابەتە دژەکان

١ـ دژەکان بە کار مەهێنە ئەگەر ناتوانی بابەتی دژی زەرووری و چۆنیەتی بە کار هێنانی لەبەر هەڵسنگ هەوکردنێکی دیاری کراو دەستنیشانەکەی.
٢ـ تەنها ئەو دژەی بۆیان دا ناوی دژ ئەو هەوکردنەی دەتەوێ چارەسەرێکەی بە کاربێنە. (بگەڕێرەوە نەخۆشیەکە وەك لەم پەرتووکەدا هاتووە)
٣ـ شارەزای ئەو مەترسیانە بە کەلە بەکار هێنانی دژەکەوە هاتوون و، هەموو پێویستیەیە زەرووریەکان وەرگرە (تەملشی لاپەرە سەوزەکان).
٤ـ ئەو ڕێژەیەی بۆیان دا ناوی لە دژەکان بەکاربێنە نەزۆر و نە کەم. ئەم ڕێژە دراوە پشت بە نەخۆشیەکەو تەمەن و کێشی نەخۆشەکان دەبەستێ.
٥ـ دژەکان وەك دەرزی بە کار مەهێنە ئەگەر وەرگرتنی لە ڕێی دەمەوە هەمان کەڵك بگەیەنێ. دەرزی نادرێ تەنها لە حاڵەتە زۆر پێویستەکان نەبێ.
٦ـ بەردەوام بە لە سەر پێدانی دژەکان تاکو نەخۆشەکە بە تەواوەتی چادەبێتەوە. یاخود تا دوو ڕۆژ پاش نەمانی تاکە. ونیشانەکانی هەوکردنەکە. (هەندێ نەخۆشی وەك سیل و گول بوون پێویستیان بە چارەسەری درێژ هەیە لەوانەیە چەند مانگێك یا ساڵەهای بوێ پاش ئەوەی نەخۆشەکە چادەبێتەوە. ڕێنماییەکان لە سەر هەر نەخۆشیەك بە کار بهێنە).
٧ـ ئەگەر دژەکە هۆی دەرکەوتنی پەلە یا سووربوونەوەی پێست، یا خارشت، یا تەنگەنەفەسی، یا هەر کاردانەوەیەکی ترسناك بێ پێویستە بە کار هێنانی دەرمانەکە رابگری ـ لە سەر نەخۆشەکە لەوەودوا بە درێژایی تەمەنی ئەو دەرمانە بە کار نەهێنێ. (ل ٧٠)
٨ـ دژەکان بە کار مەهێنە تەنها ئەگەر پیویستی پێی زۆر زەرووری بوو. چونکە زۆر بەکار هێنانی گەلێ لە کاربگەرێتی لە دەس دەدات و لە داهاتوودا بەکەلکی نایەت ئەگەر پیویستی پێ بوو.

ڕێنماییەکان بۆ بەکار هێنانی هەندێ دژەکان

١ـ پێش ئەوەی دەرزی پەنسیلین یا ئەمپیسلین لێ دەی پێویستە شووشەیەکی ئەدرینالین نامادەی بە کار هێنانت لا بێ بۆ کاتێ دەرکەوتنی حەساسیەت (ئالۆش) لە نەخۆش بەرامبەر بە دژەکە (ئەلیرجیا ل ٧٠)
٢ـ ئەگەر گەسەکان ئەلیرجیای پەنسلین یان هەبوو دژێکی تر بە کار بێنە، وەك ئیرثرومایسین یا سلفا (تەماشال ٣٥٢ـ٣٥٤).
٣ـ تیتراسایکلن یا هەر دژێکی فرە کاریگەرێتی بە کار مەهێنە ئەگەر توانرا بە پەنسلین یا بە هەر دژێکی تر (کاریگەرێتی بەر بەست) نەخۆشیەکە چارە سەر بکرێ ـ(ل ٥٨)
٤ـ پیویستە کلورامفینکول بە کار نەهێنرێ تەنها لەکاتی چارەسەری گرانەتا نەبێ، چونکە ئەم دژە ترسناکە پیویستە دژ نەخۆشیە سووکەکان بە کار نەهێنرێ. هەروەها پیویستە قەت بۆ منداڵان بە کار نەهێنرێ تەنها لە حاڵەتێ دەگمەن نەبێ وەك کۆکە رەشە (ل ٣١٣).

٥ـ پیویستە تتراسایکلن یا کلورامفینکول بە شێوەی دەرزی بە کار نەهێنرێ چونکە بە کار هێنانی لە ڕێی دەمەوە ئێشی کەمترە و کەڵك و سەلامەتی زیاترە.

٦ـ هیچ تتراسایکلینی مەدە بە ژنانی ئاووس لە پاش مانگی چوارمیانەوە و بە منداڵانی ژیر شەش ساڵەوە (ل ٣٥٣).

٧ـ وەك بنەمایەکی گشتی ستریپتۆماسین یا ئەوانەی بەشینکە لەو، تەنها بۆ حاڵەتی نەخۆشی سیل نەبێ بە کار مەهێنە بە مەرجێ هەمیشە دەرمانی تری دژ سیل لە گەڵیابێ (ل٣٥٥). ودەکرێ ستریپتۆمایسین لەگەڵ پەنسلین بەکار بهێنرێ بۆ برینە قوولەکانی ریخۆڵەو کوێرە و هەندێ هەوکردنی دیاری کراو ئەگەر و دەس هێنانی پەنسلین نەکرا. پێویستشە بە کار نەهێنرێ دژ پەسیوو هەڵامەت و هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەنا سەدانی باو.

٨ـ خواردنی ماستاو یا ماست لە کاتی وەرگرتنی دژمکان یارمەتی ئەو پێویستانە دەدات کە دژمکان دەیکوژن، و یارمەتی گەرانەوەی لەش بۆ پارسەنگی سروشتی خۆی دەدات.

چی بکرێ ئەگەر بە کار هێنانی دژمکان بێ کەڵك بوون

کاریگەرێتی دژمکان لە ماوەی رۆژی یا دوو رۆژی پاش بە کار هێنانیان لە زۆربەی هەوکردنە باوەکان دیاری دەدات.

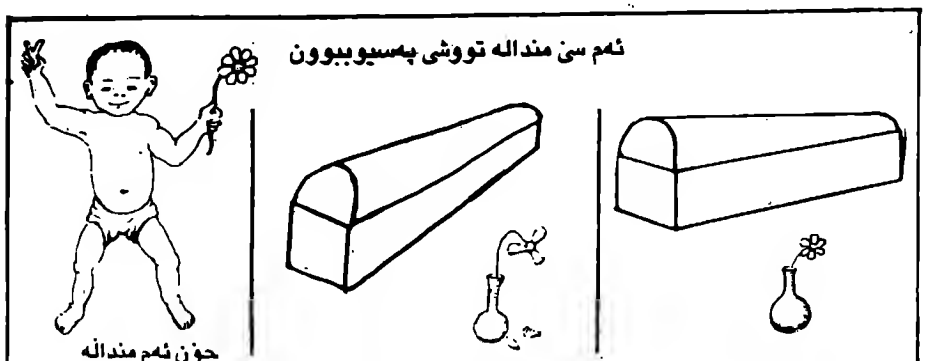
ئەگەر چاپبوونەوە رووی نەدا پاش وەرگرتن دەرمانەکە ئەوە بە هۆی ئەمانەوەیە:

١ـ نەخۆشیەکە جیایە لەوەی وات باوەر دەکرد و، دەرمانە نەگونجاوەکەت بە کار هێناوە.

٢ـ ئەو ژەمەی لەو دژە کە بە کار دێت نادروستە. دانیا بەرەوە لەوە.

٣ـ میکرۆبی لەشت بەرگری دژی دژمکە پەیدا کردوە هیچ کاری لێ ناکات. دژیکی تر بە کار بێنە کە پزیشك یا یارید دەری پزیشکی بۆی دانابی.

٤ـ لەوانەیە نەزانی چەندێ بەشی چاوبوونەوەی نەخۆشەکە دەکات. داوای یارمەتی پزیشك بکە بە تایبەت ئەگەر حاڵەتەکە ترسناك بێ یا بەرەو خراپتر بچێ.



دژە میکرۆبیەکان بۆ پەسیوی ئاسایی پاك نین

دژمکان بە کار مەهێنە تەنها بۆ ئەو هەوکردنانە نەبێ کە پێ چاودێنەوە.

گرنگی سنوردانان بۆ بە کار هێنانی دژمکان

بەکار هێنانی هەموو دەرمانەکان پیویستە سنوری بۆ دابنرێ ئەمەش بە تایبەت لەسەر دژمکان تەطبیق دەکرێ لە بەر ئەم هۆیانە:-

١- ژەهراوی بوون و کاردانەوە: دژمکان بە تەنها میکروب ناکوژن بەڵکو لەوانەیە ببنە هۆی زیان گەیاندن بە لەش یان لە رێگای ژەهراوی بوون یا لە رێی کاردانەوە بە هۆی حەساسیەت (ئەلیرجیا) زۆرن ئەوانەی سالانە بە بۆنەی بە کار هێنانی ئەو دژانەوە دەمرن کە پیویستیان پێ نییە.

٢- تێکدانی پارسەنگی سروشت: هەموو بابەتەکانی بەکتریا زیان بەخش نین بۆ لەش هەندێکیان زەروری یە بۆ لەش بۆ ئەوەی بە شێوە کی سروشت کار بکات. دژمکان کە میکروبە زیان بەخشەکان دەکوژن میکروبە بە کەڵکەکانیش دەکوژن. ئەو مندالانەی دژمکان بە کار دێنن لەوانەیە لە دمیانا هەندێ هەو کردنی قارچك دروست ببێ وەك پۆقژە، ل٢٣٢) یا لەسەر پیستیان (ل٢٤٢) ئەمەش لە ئاکامی کوشتنی ئەو بەکتریا پیویستیانەی بەرگری کردنی دژ قارچك لە لایەن دژمکانەوە.

لە بەر ئەم هۆ لە یەك چوومکان ئەو کەسانەی کە ئەمپسلین و کەڵی دژمکانی تری کاریگەرێتی زۆر بۆ چەند رۆژێ بە کاردێنن لەوانەیە سك چوون بگرن. چونکە دژمکان ئەو بەکتریا یانەی پیویستن بۆ هەرس بەم شێوەیە ئەوا پارسەنگی سروشتی بەکتریایان لە ریخۆڵەدا لەنگ کرد.

٣- بەرگری کردنی چارەسەر: گرنگرتن هۆی کە وامان لێ دەکات سنوور بۆ بە کار هێنانی دژمکان دابنێین ئەوەیە ئەگەر زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بە کار هێنرا کاریگەرێتی کەم دەکات.

ئەو بەکتریایەی کە هەمانە دژ هێرشی بۆ برد چەن جارێ. بەهێز دەبێ و لە کاتی بەکار هێنانی نامرێ، ئەبێتە بەرهەڵست بۆی. لە بەر ئەم هۆیە هەندێ لە نەخۆشیە ترسناکەکان، وەك گرانەتا چارەسەری ئێستا قورستربووە لەوەی پێش چەند ساڵ لێی بوو.

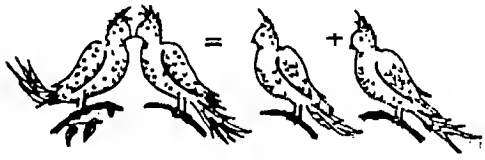
لە هەندێ جێدا نەخۆشی گرانەتا بەرگری پەیدا کردوە بۆ کلورامفینکول (لەکەڵ ئەوەشدا ئەم دژە باشترین دژە دژی گرانەتا.)، ئەمەش لە بەر هۆی بەکار هێنانی ئەم دژە بە زۆری دژ هەوکردنە سووکەکانی تر کە دەکرا بەبابەتی تر لە دژمکان کەم هێزتر کە هەمان ئەنجام بەدەس بێنی چارەسەر بکرێ.

وا نەخۆشیە گرنگەکان لە هەموو بەشیکی جیهانەدا بەرگریان پەیدا کرد دژی دژمکان ئەمەش دەکەرێتەوە بۆ بەکار هێنانی بۆ هەوکردنە سووکەکان بە زۆری. ئەگەر بمانەوێ دژمکان گیانمان بپارێزن لە سەرمانە سنوور بۆ بەکار هێنانیان دابنێین بە پلەیەکی گەورە. ئەمەش بەندە بە بەکار هێنانی زیرانەوە لە لایەن پزیشکان و کارگەرە تەندروستیەکان و خۆمانیشەوە.

هەوکردنە سووکەکان، چارە سەر کردنیان پیویست بە دژمکان ناکات. هەوکردنە سووکەکان پێست.. دەکرێ بە ئاو وصابون چارەسەر بکرێ. هەوکردنەکانی کوئەدامی هەنا سەدان دەکرێ بە خواردنەوەی شلەمەنی و خواردنی خۆراکی باش و بشووی تەواو چارەسەر بکرێ. بۆ چارە سەری سك چوون پێویست بە بەکار هێنانی دژمکان ناکات لەوانەشە بەکار هێنانی زیانەبەخش بێ. ئەوەی پێویستە لەم حاڵەتەدا ئەوەیە شلەمەنی زۆر بخورێتەوە (ل١٥٥) و برێکی زۆر خواردنی بدرێتی کاتی توانرا

> دژمکان بە کار مەهێنە بۆ ئەو هەوکردنانەی کە لەش دەتوانێ بەرهەڵستی بکات بەسەر کەوتوویی. لەو کاتانەی کە پیویستی پێ دەکات بە کاری بێنە

دەرمان پێ دان و چەندایەتی



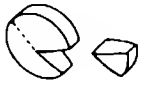
=: یەکسان (هاوتا) یا هەمان بڕ دەگەیەنێ
+: ئەویش، یا= لەگەڵ ـ دەگەیەنێ
چۆن بەشەکان (کەرتەکان) دەنووسی

١/٢ حەب = نیو حەب =

١ + ١ = ٢
یەک لەگەڵ یەک دوو دەکات

١/٢ احەب = حەب و نیوێک=

١/٤ حەب = چارەکە حەبێ =



١/٨ حەب = هەشتێک (پاش بەش کردنی حەبێک هەشتێک وەدەس دێنێ) =

پێوەری دەرمان

دەرمان بە گرام دەکێشرێ (غم) یا میللیگرام (ملگم)
١٠٠٠ ملغم = ١گم (هەزار میللیگرام یەک غرام.
١ ملغم = ١٠٠٠ گم (میللیگرامێک یەک بەش لە هەزاری گرامێکە).

نموونە

حەبێکی ئەسپرین بۆ پێکەیشتوان
٣٠٠ ملغم ی لە ئەسپرین تیایە

٣٠٠گم
٣٠٠گم
٣٠٠ملگم

هەریەکە لەم چوار ژمارەیە هێمایە بۆ هەمان بڕ، یا ٣٠٠ ملگم.

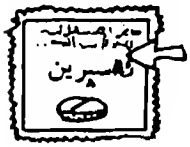
حەبێکی ئەسپرین بۆ منداڵان
١٠٠ ملگم ی لە ئەسپرین تیایە

١٠٠گم
١٠٠گم
١٠٠ملگم
١٠٠ملگم

هەریەکە لەم چوار ژمارەیە هێمایە بۆ هەمان بڕ، یا ١٠٠ ملگم

تێبینی:
دەرمان لە هەندێ وڵات دا بە وەحدەی کێشی تر دەکێشرێ ناوی غرمینە (Grain - gr) هەر غرمینێکیش دەکاتە ٦٥ ملگم. یا هەرحەبێ لە ئەسپرین کە کێشی ٥ غرین بێ یەکسانە بە ٣٢٥ ملگم.

گرنگ ئەوەیە لە زۆر حالەتدا کێشی دەرمانەکان بە میللیگرام بزانین بۆ نموونە ئەگەر بتەوێ بەشێ لە حەبی ئەسپرینی تایبەت بە گەورە بدەی بە منداڵان لە جێی ئەسپرینی تایبەت بە منداڵان و توش نازانی چۆن دەرمانەکە بۆ منداڵ بەکار بێنی، ئەو زانیاریانەی لە بەرگی پەرتووکەکە چاپ کراون بخوێنەرەوە.



ئەسپرین: «ئەسیتایل سالیسلیك ئەسید» ٣و.گم
(ترشەڵۆکی ئەسیتایل سالیسیلیك = ئەسپرین
٣ و٠ غم = ٣٠٠ ملگم ٠ و ١و٠ گم = ١٠٠ ملگم. هەروەهاش دەبینی حەبێکی ئەسپرینی گەورەکان سێ ئەوەندەی حەبی تایبەت بە منداڵان دەبێ.

١٠٠ ملگم
١٠٠ ملگم
١٠٠ملگم

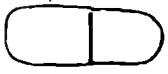
٣حەبی ئەسپرین بۆمنداڵان =

ئەگەر حەبێکی دروست کراو بۆ گەورەکانت بەش کردە ٣ بەشی یەکسان پەشێکی یەك حەبی ئەسپرینی منداڵان دەکات.

٣٠٠ملگم = ١ حەبێکی گەورەکان

ئاوها ئەگەر حەبێکی ئەسپرین دانراو بۆ گەورەکانت کردە ٣ بەشی یەکسانەوە دەتوانی یەك بەشی لێ بدەیتە منداڵ لە بری ئەوەی حەبێکی تەواوی ئەسپرین ی تایبەت بە منداڵانی بدەیتێ و بەنرخێکی کەم.

وورياکردنەوە: کەلێ دەرمانەان دەس دەکەوێ (بەتایبەت دژەکانیان) بە کێشی جیاواز بۆنموونە تیتراسایکلین لە ٣ کولاج دا و بە قەوارەی جیاواز دێن.



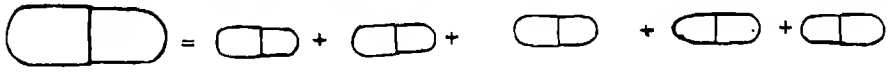
٢٥٠ ملگم

١٠٠ ملگم

٥٠ ملگم

پێویستە تەنها ئەو ریژەی دەرمان کە بۆیان دانراوە بدرێ لە بەر ئەوەش پێوستە تەئکید لە ژمارەی گرامەکان یا میلیگرامەکانی کە لەو دەرمانە هەیە بکەیتەوە.

بۆ نموونە ئەگەر راچیتەی دژمانەکە بڵێ: حەبێ تتراسایکلین بابەتی کێش ٢٥٠ ملگم روژێ چوار جار وەرگرە. و تەنها حەبی کێش ٥٠ ملگم یت هەبوو، لەسەرتە (٥) حەبی لێ وەرگرێ هەر جارێ و چوار جار لە روژێکا کە (بیست حەب دەکات لە کێشی ٥٠ ملگم لە روژێکا).



پیوەری پەنسلین

پەنسلین زۆرجار بە وحدە دەپیوەرێ

١٫٦٠٠٫٠٠٠ (ملیۆنێك و شەشسەت هەزار) وحدەی لە پەنسلین یەکسانە بە ١گم یا ١٠٠ ملگم شێوازی زۆر لە پەنسلین ئامادە بووە (وك، دەرزی) بەژمەی هەریەکەیان ٤٠٠٫٠٠٠ (چوارسەد هەزار) وحدەی تێدایە.

٤٠٠٫٠٠٠ وحدە = ٢٥٠ ملگم

دەرمانە شلەکان:

لەوانەیە دەرمانەکە لە شێوەی شلەمەنی ئامادە کرابێ وەکو شیلەیی (Suspensions) ، شروب شروبی خەست (Tonics) وەی تر. ئەمەش بە میللیلتر دەپێورێ.

١ لیتر = ١٠٠٠ مللیلتر (ملیلتر= مللیلتر

زۆر جار وا ئامۆژگاری دەکرێ کە دەرمانەکە بە کەوچکی چا یا بە کەوچکی چێشت وەربگیرێ

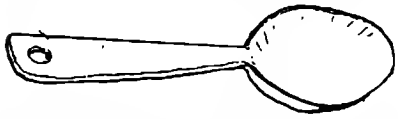
١ کەوچك چا = ٥ میللیلتر ١ کەوچکی چێشت = ١٥ میللیلتر.

بەم شێوەیە ٣ کەوچکی چا یەك کەوچکی چێشت دەکات
کە ڕێنماییەکان یەك کەوچك چایێ بە دەرمانەکە ئەمە دانی ٥ میللیلتر دەکەیەنێ.

٣ کەوچك چا =١ کەوچك چێشت.

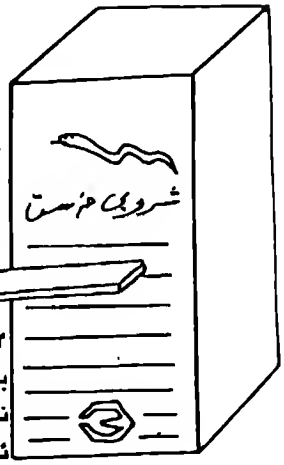
بەڵام ئەو کەوچکە چایانەی بە کار دێنی قەوارەیان جیاوازە مەندیکیان ٨ میللیلتر دەکرێو هەندێکیان ٣ میللیلتر. لەبەر ئەوە ئەگەر ئەو ڕێژەیەی بۆی دانراوە بە کەوچك چایێ وواتای ئەوەیە ٥ میللیلتر لە دەرمانەکە نە زیاد و نە کەم.

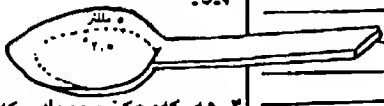
چۆنیەتی دانیا بوون کە کەوچکە چایە بە کار هێنراوەکە بۆ وەرگرتنی دەرمان تەنها ٥ میللیلتر دەگرێ:



١ـ کەوچکی بکرە کە ٥ میللیلتر بگرێ یا

٢ـ کە دەرمانێ دەکرێ کەوچکێ پلاستیکی لەگەڵ دایە ٥ میللیلتر دەگرێ کە پڕیکەی. لەوانەش هێڵێکی روونی تیا بێ هێما بێ بۆ نیوەی قەوارەکەی (٥ر٢ میللیلتر) لای خۆت بیپارێزەو بۆ پێوانی دەرمانەکانی تر بە کاری بێنە لە کاتی پێویست دا.



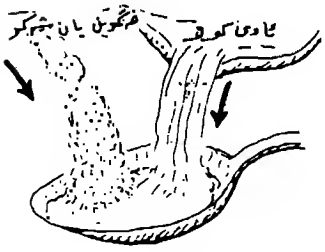


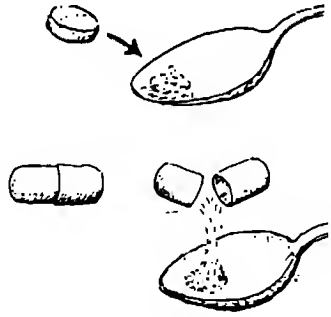
یان

٣ـ هەر کەوچکێ بچووك پڕکە لە ٥ میللیلتر ئاو بە بەکار هێنانی دەرزیەك یا قەترە ئاوەرێو نیشانەیەك لە سەر کەوچکەکە دانێ کە هێمایێ بۆ ئاستی شلەمەنیەکە.

چۆنیەتی دەرمانەدان بە منداڵان

زۆربەی دەرمانەکان بە شێوەی حەب یا گولاج یا شلەمەنی و شلەمەنی‌یە خەستەکانن تایبەت بە منداڵان ئامادە دەکرێن. ئەگەر پێوانەیەکت لە نێوان نرخی ئەو دەرمانانەی لە شێوەی حەبی یا گولاجی نێوان هەمان دەرمانی ئامادە کراو بە شێوەی شلە کرد دەبینی حەبەکان کەم نرخ ترن.
لەبەر ئەوە دەتوانی هەندێ پارە بکێرێتەوە کە بتوانی خۆت ئەو شرووبەی دەتەوێ ئامادەکەی بەم شێوەیە:





ئاردەکە (تۆزەکە) تێکەڵ ئاوێ کوڵاو (باش ساردبوونەوە) بکەو هەندێ هەنگوین یا شەکری تێکەڵ کە. بەمەرجێ هەنگوینەکە یا شەکرەکە زۆر کەی ئەگەر دەرمانەکە تاڵ بوو (تتراسایکلین یا کلۆروکوین)

حەبەکان باش بهارە یا گولاجەکە بکەرەوە

لە کاتی ئامادە کردنی شرووبی منداڵان لە حەب و گولاجەکان و وریای زۆر کردنی ریژەی دەرمانی شرووبەکە بە.

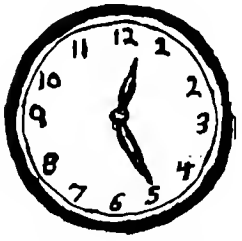
ریژەی ئەو دەرمانەی کە پێویستە بدرێ بە منداڵان لە کاتی کە تەنها ریژەیی تایبەت بە گەورەکان هەبوو:

- هەر چەندە منداڵەکە بچووک بێ ئەوەندە ریژەی ئەو دەرمانەی کە دەیدرێتی بە گشتی کەم دەبێ- دانی دەرمانی زیاد لە پێویست بە منداڵ لەواتەیە مەترسی لەسەر دروست کات.
ئەگەر زانیاریت لە سەر ژەمی تایبەت بە منداڵان هەبوو پێویستە پەیرەوی کەی. ئەگەر زانیاریشت نەبوو لە ریژەی ژەمەکان دەتوانی خۆت بیقەرسێنی بە کەرانەوە بۆ کتێبی یا تەمەنی منداڵەکە. بە گشتی پێویستە ئەم بەشانەی خوارەوە لە ژەمەکانی گەورەکان بدرێ بە منداڵ.

یەک کیلۆ غرام (کلغ) =٢ر٢ رەطل ئینگلیزی (پاوەند).

دەکری هەمان ژەمی تایبەت بە منداڵی یەک ساڵە بدریتە منداڵیکی لە ساڵ کەمتر. بەڵام ئەگەر لە تواناتا بوو پرس بە پزیشک بکە.

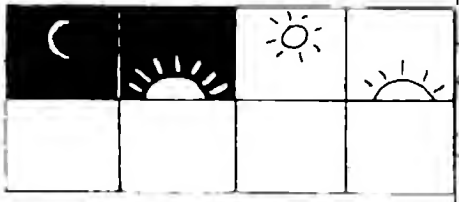
چۆنیەتی وەرگرتنی دەرمان



زۆر گرنگە دەرمانەکان لە کاتی دیاری کراوی خۆی وەربگیرێ هەندێ دەرمان یەک جار لە رۆژێکدا وەردەگیرێ بەڵام هەندێکیان لە رۆژێکا چەند جارێ وەردەگیرێ. ئەگەر کات ژمێرت پێ نەبوو قەیدی ناکات بەڵام ئەو دەرمانانەی کە پێویستە هەر هەشت کات ژمێر جارێ حەبێکی لێ بخۆی دەکرێ بەم شێوەیە وەریگری سەر لەبەیانی حەبێک و پاش نیوەرۆ حەبی دووەم و شەویش حەبی سێیەم. ئەگەر وا پێویست بوو هەر شەش کات ژمێر حەبێک وەربگیرێ ئەوا دەکرێ لە رۆژێکا چوار حەب وەربگیرێ.

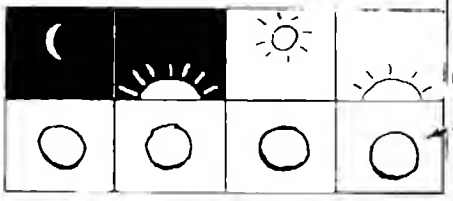
یەکەم سەر لەبەیانی و دووەم لەنیوەرۆ وسێیەم پاش نیوەرۆ و حەبی چوارەم ئێوارە (شەو). ئەگەر رینماییەکان وابوو کە هەر چوار سەعات جارێ وەربگری جا شەش حەب وەرگرە و کاتەکەی سەر دابەشی کە بەیەکسانی لە نێوان حەبێک و حەبێ.

کە هەر دەرمانێک بۆیەکێ دەنووسی، باش وایە ئامۆژگاریەکانیشی بۆ بنووسی و داوای لێ بکەی لە بەرچاوت دووبارەی کاتەوە کەی و چۆن پێویستە دەرمانەکە وەرگرێ. دڵنیاش بەرەوە لەودی ئەو ئامۆژگاریانە تێ گەیشتووە.



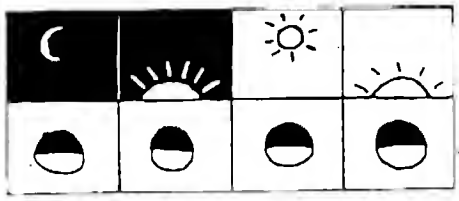
بۆ ئەودی وەختی وەرگرتنی دەرمان بیری ئەو خەڵکانە کەیتەوە کە نەخوێندەوارن دەتوانی شتێکی ئاوهایان بدەیتێ.

لە شوێن بۆشەکان (بەشێوەی نەخشە) ریزەی ئەو دەرمانەی کە پێویستە وەربگیری بنووسە، لەگەڵ شیکردنەوە بە جوانی.

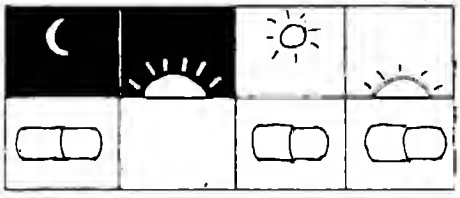


بۆ نموونە: ئەم وێنەیە یەک حەب چوار جار لە رۆژێکا دەگەیەنێ یەکەم کاتی خۆرهەڵات یەکێکیش کاتی نیوەرۆ سێیەمیش کاتی خۆرئاوا، بەڵام چوارەم لەشەودا.

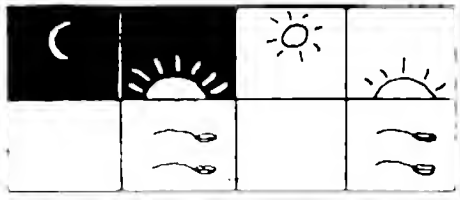
ئەم وێنەیە ۲/۱ حەب رۆژی چوار جار دەگەیەنێ



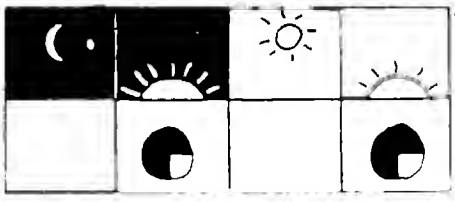
ئەم وێنەیە یەک کولاج رۆژی ۳ جار دەگەیەنێ



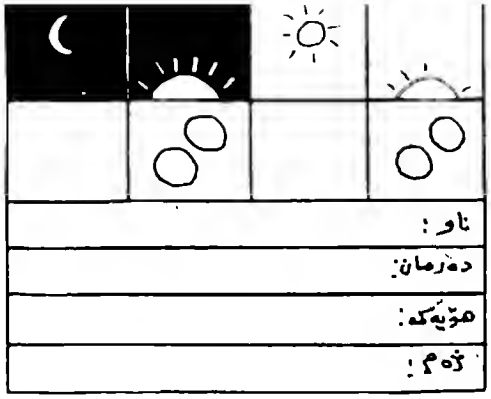
ئەم وێنە چارەکە حەبێ لە رۆژێکا دووجار دەگەیەنێ



ئەم وێنەیە ۲ کەوچکەچا لە رۆژێکا دەگەیەنێ



که دەرمان بە هەرکەسێ دەدەی هەمیشە ئەم زانیاریانە لەسەر پەرمکە بنووسە حەتتاکو ئەو کەسەش خوێندەواریشی نەبوو:



- ناوی کەسەکە:
- ناوی دەرمانەکە:
- بۆچی دەرمانی دراوەتێ:
- ریزەی ژمەکان:

لە کۆتایی ئەم پەرتووکەدا لاپەرەیەك هەیە نموونەی بەکارهێنانی دەرمکانی تیایە. ئەی کەرەمو لە کاتی پێویست بەکاری بێنە، کە هەموویت بەکار هێنان خۆت دەتوانی وەك ئەوە دروست کەی.
کە دەرمان دەدەی بە هەر مرۆڤێ، باشتر وایە لیستی زانیاریەکانت لابپارێزی کە داوتەپێی راپۆرتێ تەواو لەسەر نەخۆش لای خۆت بپارێزە ئەگەر ئەوە کرا (ل ٤٤)

وەرگرتنی دەرمان کە گەدە بۆش بێ یا پڕ.

هەندێ دەرمان کاریگەر تر دەبێ کەوەربگیرێن و گەدەیان بە تاڵ بێ، یەك کات ژەمێ پێش وەرگرتنی خۆراك.
هەندێ دەرمانیش هیچ کاریگەریتی لەسەر گەدە بەجێ ناهێڵێ و دڵە کزە تووش ناکات کە لەگەڵ خواردنا یا راستەو خۆ (یەکسەر) پاش خۆراك وەربگیرێ.

ئەم دەرمانانە پێش خواردن وەرگرە بەسەعاتێ

- پەنسلین
- ئەمپیسلین
- تتراسایکلین

باش وایە سەعاتێ پێش و پاش وەرگرتنی تتراسایکلین شیر نەخورێتەوە

ئەم دەرمانانە لەگەڵ خواردندا یا یەکسەر پاش خواردن وەرگرە.

- ئەسپرین و ئەو دەرمانانەی کە ئەسپرینیان تیایە
- ئاسن (فەیرراس سلفایت).
- ڤیتامینەکان.
- ئیرثرومایسین
- پرا ئەمینو سالیسیلك ئەسید یا (پاس) P.A.S

دژە ترشەڵۆکەکان کاریگەر تر دەبیت کە لە گەدەی بەتاڵەوە وەربگیرێن بەواتا پاش سەعاتێ یا دوو سەعات لە وەرگرتنی خواردن یا پێش خەوتن.

بەرگەی ٩ ڕێنمایی و پێویستی‌یەکان دەربارەی دەرزی لێدان

کەی پێویست دەکات پەنا ببەینە بەر دەرزی لێدان

لە زۆربەی کاتەکان پێویست بەدەرزی ناکات. دەتوانین چارەسەری زۆربەی ئەو نەخۆشیانەی کە پێویست بە چاودێری پزیشکی دەکەن بکەین بە هۆی ئەو دەرمانانەی کە لەوەوە وەردەگیرێن.
وەك بنەمایەکی گشتی لە بیرت بێ:

لێدانی دەرمان بە دەرزی لە وەرگرتنی لەرزی دەمەوە ترسناك تره.

پێویستە تەنها لە حاڵەتە زەروورەکان دەرزی بەکار بهێنرێ. بێجگە لە حاڵەتە ناکاوەکان: پێویستە کارای تەندروستی یا پزیشکی یا شارەزایەك هەڵسێ بە دەرزی لێدان

ئەو حاڵەتانەی پێویست بە دەرزی لێدان دەکەن:

١ـ کە دەرمانە پێویستەکە دەس نەکەوێ تەنها بەشێوەی دەرزی نەبێ.
٢ـ کە نەخۆش تووشی رشانەوە بووبێ یا توانای قووت دانی نەبێ یا بێ هۆش بێ.
٣ـ لە هەندێ حاڵەتی تایبەت دا و ئەو حاڵەتانەی ناکاون و نالاسین. (تەماشای لاپەڕەی داهاتوو).

چی بکەین کە پزیشك دەرزی دەستنیشان دەکات (دادەنێ)

٣ـ ئەگەر پزیشکەکە ویستی دەرزی فیتامینەکان یا ئەنزیمەکانی جگەر یا فیتامین ب ١٢ ت بدانێ و فەحسی خوێنی نەکردبوو، پێی بڵێ کە حەز دەکەم پرس بە پزیشکی تر بکەم.

١ـ کە کارای تەندروستی دەیەوێ دەرزیەکە دانێ دڵنیابە لەودی کە دەرمانەکە کونجاوەو هەموو پێویستیەکێ بۆ وەرگرتووە

٢ـ کە پزیشك دەرزیت بۆ نیشانە دەکات بۆ پزیشکەکەی شی کەرەوە کە تۆ لە شوێنێکی هیچ مرۆڤێکی شارەزای دەرزلێدانی ڵێ نییە. و پرسیاریشی ڵێ کە ئەگەر دەرمانێکی تری لە جیاتی هەبێ کە لەرزی دەمەوە وەربگیرێ.

ئەو حاڵەتە فریا گوزارییانەی کە پێویست بە دەرزی دەکات.

لە حاڵەتی ڕووداوی ئەم نەخۆشییانەی کە دێن بەزووترین کات کە دەتوانی داوای یارمەتی پزیشکی بکە، و ئەگەر لێرەدا هەندێ تەمەڵی هەبوو لەوە دەس هێنانی ئەم یارمەتییە یا تەمەڵی لە گەیشتنی بە بنکەی تەندروستی هەبوو، ئەوا بەزووترین کات دەرزی گونجاو لە نەخۆشەکە بدە. بەنیسبەت ڕێژەی ئەو ژەمە دەرزییەی کە دەدرێ بگەڕێرەوە سەر ئەم لیستەیەی داهاتوو. پێش دەرزی لێدان لە نخۆشەکە پێویستە ئاگاداری ئەو کاردانەوە لاوکیانە بێی کە لەوانەیە ڕووبدات و ئیحتیاتی پێویستی بۆ وەرگری.

بۆ ئەم نەخۆشیانە	ئەو دەرزیانەی لێدە
★هەوکردنەیە هێزەکانی سی(ل ۱۷۱). ★ هەوکردنەکانی پاش منداڵ بوون (ل ۲۷۳) ★ گانگرین (ل ۲۱۳).	پەنسلین بەزەمی گەورە گەورە (ل ۳۵۰).
★ (شەوەد) + تیتانلس (ل ۱۸۲]	پەنسلین (ل ۳٤۹)و دژی ژەهراوی بوونی تینەنلس (ل۳۷۳) فینۆپاریتیل (ل ۳۷۳) دیازیبام (فالیوم (ل ۳۷٤).
★هەوکردنی ریخۆلە گوێرە (ل ۹٤). ★ هەوکردنی هەناو بۆڕان (۹٤). ئەو بریتانەی لە ئاکامی مووشک یا هەر بریتیکی تووڵ لەبەک.	ئەمپسلین بەزەمی یەمیز (ل ۳۵۱). یا پەنسلین لەگەڵ ستریتۆمایس (ل ۳۵۲).
★ساریژەدانی ژەهراوی (ل ۱۰۵) ★ئەوو پشک پێوەدان لە منداڵان (ل ۱۰٦)	دژی ژەهری مار (ل ۳۷۲). دژی ژەهری دووپشک (ل۳۷۲).
★ هەوکردنەکانی پەردەی مێشک (ل ۱۸۵) کە گومانت لە سیل نەمێنی.	ئەمپسلین یا پەنسلین لەگەڵ ستریتۆمایسین (ل ۳۵۱، ۳۵۲) ئەگەر کرا هەر دژیکی سیل - (ل ۳۵۵).
★ ڕشانەوە (ل۱٦۱) کە نەتوانی بیوەستێنی	دژی هیستامین. بۆ نموونە پرۆمیثازین (ل۳۷۱)
★ کاردانەوەی توند حەساسیە (ئەلیرجیا) ★ یورانەوەی ئەلیرجیا (ل ۷۰) ★ تەنگە نەفەسی توند (ل ۱٦۷)	ئەدرینالین (ل ۳۷۰)
ئەو نەخۆشییە کۆنکردانەی کە دێن پێویست بە دەرزی دەکەن بەڵام حاڵەتی ئاکاوینن باشتر وایە پرسی پزیشک یا کارگەری تەندروستی بکرێت بۆ چارەسەر. ★ سیل (ل ۱۷۹، ۱۸۰).	ستریتومایسین (ل ۳۵۵) ئەگەر حەیبی ئایزۆنیازیدو پاس (ل۳۵٦).
★ سفلس (زوهری) ★ سووزەنک (ل ۳٦)	پەنسلین پرۆکاین بەزەمی زۆر گەورە گەورە

کەی پێویست دەکات خۆ لە بەکارهێنانی دەرزی بپارێزی

- هەرگیز دەرزی بەکار مەهێنە ئەگەر لە توانایا بوو بە پەنە یارمەتی پزیشکی وەدەس بێنی.
- دەرزی بەکار مەهێنە ئەگەر نەخۆشیەکە ترسناک نەبوو.
- دەرزی بۆ لووت گیران و پەسیو بەکار مەهێنە.
- دەرمانی کە بۆ ئەو نەخۆشیەی چارەسەری دەکا دانەنرابوو بە دەرزی لێی مەدە.
- تەنها ئەو دەرمانەی کە دەیلانی بۆ هەموو ئیحتیاطیکت وەرگرتووە نەبێ بە دەرزی لێی مەدە

ئەو دەرمانانەی کە پێویستە بە دەرزی بەکاری نەهێنی:

بە شێوەیەکی گشتی وا باشترە ئەم دەرزیانە لێ نەدەی.

فیتامینەکان: بە دەگمەن فیتامینەکان لە رێی دەرزیەوە کاریگەرترن لەوەی کە لەرێی دەمەوە بێ. بەدەرزی لێدانی فیتامینەکان ترسناک ترو بەبەهاترن.. جەبی فیتامین یا شروبی فیتامین لە جیاتی دەرزیە فیتامینەکان بەکاربێنە. لەوەش باشتر خۆراکی پڕ فیتامین بخۆ. (ل ١١١).

٢ـ ئەنزیمەکانی جگەر و فیتامین ب ١٢ ئەم دوو دەرمانە بەدەرزی لێ مەدە! جەبی ئاسن ئەنجامی باشترە بۆ زۆربەی حالەتەکانی خوێن کەمی (ل ٣٧٦)

٣ـ کالیسوم: بەدەرزی لێدانی کالیسوم لەرێی خوێن ئاوەڕەوە کەلێ ترسناکە ئەگەر لەسەرخۆ لێنەدرێ. دەرزیەکە لە سمتیشەوە لەوانەیە ببێتە هۆی کێم و زوو خاو. ئەو کەسانەش کە نەشارەزان نابێ هەرگیز دەرزی کالسیوم لێدەن.

٤ـ پەنسلین: زۆربەی هەوکردنەکان کە پێویستیانە بە پەنسلینە دەکرێ بەو پەنسلینەی لەرێی دەمەوە وەردەگیرێ چارەسەر بکرێن چونکە پەنسلین مەترسی زیاد دەکات ئەگەر لەرێی دەرزیەوە وەربگیرێ دەرزی پەنسلین بەکار مەهێنە تەنها بۆ هەوکردنە ترسناکەکان نەبێ.

٥ـ پەنسلین و ستریتومایسین ئەم تیکەڵەیە بەکار مەهێنە وەك بنەمایەکی گشتی. هەرگیز بەکاری مەهێنە بۆ لووت گیران یا پەسیو

٦ـ کلورامفینیکول یا تتراسایکلین. ئەم دەرمانانە هەمان ئەنجام دەدەن یا ئەنجامی باشتر دەدەن ئەگەر لەرێی دەمەوە وەربگیرێ بەشێوەی کولاج یا شروب لە جیاتی دەرزی بەکاریان بێنە (ل٣٥٣)

٧ـ گیراوە وەریدیەکان (خوێن ئاوەڕەکان) (Intravenous IV) پێویستە ئەم گیراوانە بەکار نەهێنەرێن تەنها لە حالەتە زۆر توندەکانی ووشك بوونەوە نەبێ بەهەرجێ کەسێکی شارەزا بیدات چونکە ئەگەر بەشێوەیەکی هەڵە بدرێ لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی ترسناك یا ببێتە هۆی مردن جار جار (ل ٥٢).

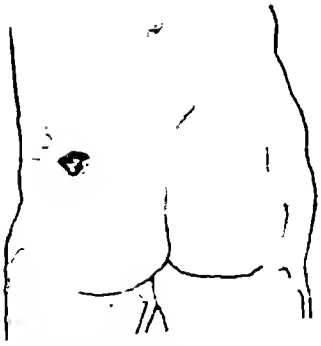
٨ـ ئەو دەرمانانەی کە لەرێی خوێن ئاوەڕەکانەوە دەدرێن (وەرید): لێرەدا مەترسیەکی گەورە هەیە لە دانی دەرمان ئەرێ دەرزی لەوەریدەوە. پێویستە کتابەکی تەندروستی پسپۆر هەلسێ بە چۆنیەتی پێدانی. بە هەرحال پێویستە ئەو دەرمانەی لەسەری نووسراوە تەنها بەرێی وەریدەوە (خوێن ئاوەڕ) لێ دەدرێ) لە ملسولکە نەدرێ. هەروەها پێویستە لەوەریە بەدەی ئەگەر دەرمانەکە لێی نووسرابوو لەرێی ملسوولکەوە لێ دەدرێ.

مەترسیەکان و ئیحتیاط ومرگرتن

ئەو مەترسیانەی هاوشانی هەر دەرمانێك دێن لەرێی دەرزی لێدانەوە ئەمانەن:

١ـ هەوکردنەکانی ئەنجامی چوونە ناوەوەی میکروب لەرێی دەرزیەوە کە بەکاردێ.

٢ـ حەساسیەت یا زەهراوی بوون وەك کاردانەوەیەك بۆ بەکارهێنانی ئەو دەرمانە. (ئەلیرجیا).



١ـ بۆ ئەوەی ئەگەری بروودانی هەوکردنەکان کەم کەینەوە پێویستە چاودێری زۆر بە پاك و خاوێنی ئەو کەرەسانەی کە بەکاری دێنی بکەی پاك و خاوێنیەکی تەواو ـ وەك کولانی دەرزیەکە پێش بەکارهێنانی و دەس پێوەنەدانی بەپەنجە یا بەشتێکی تر پاش کولاندنی.

سرنج و دەرزیەکە بۆ لە کەسێ زیاتر بەکار مەهێنە چونکە دەبێ جاری ترپیکولێنیەوەکە بۆ کەسێکی تر بە کارت هێنا.

بەوردی پەیرەی ئەو رێنماییانە بکە کە پەیوەندیان بە دەرزی لێدانەوە هەیە (تەماشا لاپەرەکانی تر).

ئەم شێوە کێم و زووخاوانە پاش دەرزی لێدانە بە دەرزی بەکولاو وتا موعەقەم رزاودەدرێ

٢ـ ئەگەر یەکێ لە نیشانەکانی حەساسیەت (ئەلیرجیا) یا کاردانەوە وەك کە باسەکەی دێ پێویستە ئەم دەرمانە یا هەر دەرمانێکی وەك ئەمە جارێکی تر بەکار نەهێنرێ.

- پەلەیەك ئارەزووی خوراندنی دەکەی
- ئاوسانا لە هەر کوێ بێ.
- تەنکە نەفەسی.
- نیشانەکانی بوورانەوە (تاسان) (ل ٧٠)
- گێژبوون و هێلنج دان
- گرفتەکانی چاو.
- کوێ زرنگانەوە یا کەربوون
- پشت ئێشەی توند
- بەزەحمەت میز کردن

دەشێ پەلە یا سووربوونە لەسەر لەش دەرکەوێ لەگەڵ ئاڵوش پاش چەند کات زەمێنی یا چەند روژێ لە دەرزی لێدانەکە. ئەگەر هەمان دەرمان جارێکی تر درایەوە ئەوا دەبێتە هۆی کاردانەوەی بەهێز یا حەتتاکو مردنیش (ل ٧٠)

ئەم منداڵە بەدەرزی ئامۆعەقەم (ئەکوڵاو بوو (وڵە میکرۆب بە دەرنەبوو) دەرزی لێدراوە.

ئەو دەرزیە پێسە بۆوە هۆی ئەوکردن و کێم و زووخاوی کەورەو بەئێش تووشی کرد (وەك گیرفانەیەکی پڕ زووخاو) هەروەها ئای بەرزیش. لە کۆتاییدا ئومێدەکە کرایەوە دەروە وەك لەوێنەکە دیارە.

هۆی دەرزی لێدانەکەی ئەم منداڵە بەسیوێکی سادە بوو. باشتر وایە هیچ دەرمانێك نەدرێ بە پەسیو. ئەم دەرزیە بووە هۆی ئێش و ئازار لەبری ئەوەی کەڵکی پێ بکەیەتی.

بۆئەوەی لەم شێوە گرفتانە دووردەبەرێزبی

★ دەرزی بەکار مەهێنە تەنها بۆ حاڵەتە زۆر زەروورەکان نەبێ.

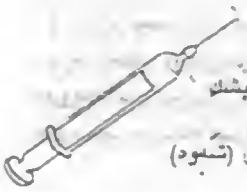
★ دەرزی و سرنجەکە پێش دەرزی لێدانەکە باش بکوڵێنەو دڵنیاش بە لە پاك و خاوێنیان

★ تەنها ئەو دەرمانە نەبێ کە پێان راکەیاندووی بۆ ئەو نەخۆشیە نەبێ بەکارمەهێنەو دڵنیاش بە لەوەی کە تائێستا دەرمانەکە لە حاڵەتێ باشەو لەکار نەکەوتوە.

★ دەرزیەکە بەشوێنە دروستەکە بدە تەماشاکە ئەم منداڵە لە شوێنی نزم لەسەتی دەرزی لێدراوە لەوانە بوو دەمارەکەی لە کار خات)

کاردانەوە ترسناکەکانی ئاکامی بڵاودەرزی لێدانی هەڵدێ دەرمان

ئەم گروپە دەرمانانەی خوارەوە دەبنە هۆی کاردانەوەی ترسناک پێیان دەوترێ بورانەوەی حەساسیەت (یا بورانەوەی ئەنیرجیا) بلش لێدانی دەرزیەکە بە ملوەبەکی کەم



- بەنسلین (ئەمپیسلینیشیان لەگەڵ)
- دژی ژەهراوی بوونە کەلە خوێنی هێستر وەردەگیرێ.

دژی ژەهری دووپشک
دژی ژەهری مار
دژی دەردە کۆپان (تەمود)

ئەم مەترسیانە زیاد دەکات ئەگەر کەسەکە لە کاتێ رابووردودا ئەم دەرزیە باخود یەکێ لە گرووپەکەی لێدرابێ. ئەم مەترسیانە کەمدەبێتەوە بە تایبەت ئەگەر ئەم دەرمانانە بۆ ئەو کەسە بو بنە هۆی کاردانەوە لە بینیوودا (وەک دەرکەوتنی پەڵە لەسەر لەش. یاخوران (ئالۆش) یا ناوسان یا هەناسە تەنگ بوون) بلش تێپەڕ بوونی چەند کات ژمێرێ یا چەند روژێ لە دەرزی لێدانەکە.

زۆر بەدەگمەن بوورانەوەی ئەنیرجیا روو دەدات بلش بێوەدانی زەردەواڵە یا مێشەنگ یا بلش دەرمان وەرگرتن لەرێی دەموو

چۆنیەتی بەرگری کردن لە کاردانەوەی ترسناک بەهۆی دەرزیەوە.

١ـ تەنها لەوکاتە دەرزی بەکاربێنە کە زۆر زەروور دەبێ.

٢ـ بێش بەکارهێنانی یەکێ لەو دەرزیانەی کە لەپێشدا باسی لێ کرا بەشێوەی دەرزی پێوستە دوو شوشەی ئەدرینالینت لابێ (ل ٣٧٠) لەگەڵ شوشەیەک دژی هیستامین (ئەنتی هیستامین) وەک پرۆمیتازین (فینرگان ل ٣٧١).

یا دایفینها یدرامین (بینادرل ل ٣٧١).

٣ـ بپرسە بێش دەرزی لێدانە ئایا لەوە بێش ئەخۆشەکە هیچ حەساسیەتێک یا کاردانەوەیەکی تووش بوود لە دەرزی ئەگەر وەڵامەکە بە (بەڵێ) بۆو لەسەرت پێویست دەکات ئەو دەرمانە یا هەر دەرمانێکی تر وەک ئەو چ لەرێ دەرزیەوە چ لەرێی دەموو بەکار نەهێنێ.

٤ـ لە حاڵەتە زۆر ترسناکەکانی وەک دەردە کۆپان یا مارپێوەدان. ئەگەر چی ئەگەری روودانی کاردانەوەی ئەنیرجیا هەبێ (ئەگەر کەسەکە ئەنیرجیا یاخود ئەنگەنەفسی هەبێ) یاخود کەسەکە سیرامی هیستری بەکار هێنابێ لە پێشدا دەرزیەکی پرۆمیتازین لێدە (Promethalme) یا دایفینهای درامین (Diphenhydramine) بێش ئەوەی دژی ژەهراوی بوونەکەی لێ دەی بە بانژ دەقیقە

١ ملغم بۆ بێکەیشتووان یا ملگم بۆ منداڵان بە کوێدی تەمەن و لەشیان بەکار بێنە

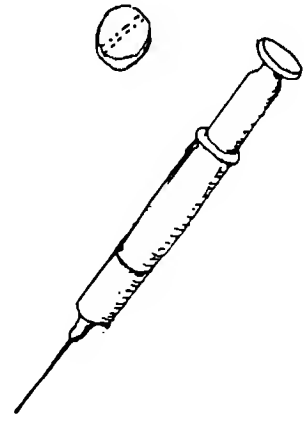
٥ـ بلش لێدانی دەرمانەکە بەشێوەی دەرزی پێویستە لە نزیک کەسەکەوە بمینی بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە بۆ چاودێریی روودانی هەر نیشانەیەکی بوورانەوەی ئەنیرجیا کە ئەمانەن

- زەرد هەڵگەڕان و تەریبوون و سارد بوونەوەی پێست (نارەقەی سارد)
- ئەنگە ئەفسی
- خێرابوونی لێدانی دڵ و بێ هێزی لێدانی دڵ
- لەخۆ چوون

٦ـ ئەگەر هەر نیشانەیەک لە نیشانەکانی بوورانەوەی ئەنیرجیا دەرکەوت لەسەرتە یەکسەر دەرزی ئەدرینالین لە ئەخۆشەکە بدەی ٢/١ ملغم بۆ بێکەیشتوان و ٤/١ ملغم بۆ منداڵان و ئەخۆشەکە دژ بوورانەوەکە چارەسەر کە (ل ٧٧) لەپێشانیش دژی هیستامین بەشێوەی ژەمی تێکەڵاو (دووقات) [دوو قاتی ژەمی ئاسایی) لێدە.

چۆن پارێز لە کاردانەوەی ترسناك دەکەی لەکاتی لێدانی دەرزی پەنسلین.

١ـ بۆ هەوکردنە سووکەکان و ناوەندیەکان حەبی پەنسلین لە جیاتی دەرزی پەنسلین بدە.

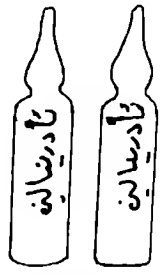


٢ـ پێش ئەوەی دەرزی لە نەخۆشەکە بدەی پرسیاری لێ کە ئایا:

«ئایا هیچ پەلەیەکی پێستت تووشی بو یا هیچ ئاوسانی یا تەنگە نەفەسیت تووش بوو پاش دەرزی لێدانی پەنسلین لە رابووردوودا؟

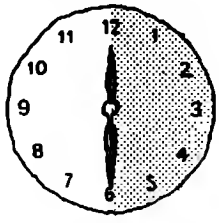
ئەگەر وەلامەکە بەلێ بوو ئەوا پەنسلین یا ئەمپیسلین بەکار مەهێنە بەلکو دژێکی وەك ئەرثرومایسین یا سلفۆن ماید بەکار بێنە.

٣ـ پێش پەنسلین لێدان



هەمیشە شووشەی ئەدرینالین ئامادەکە بۆ بەکارهێنانی ئاکاو.

٤ـ پاش تەواو کردنی دەرزی لێدانەکە.



لای نەخۆشە بمێنەوە بۆ ماوەی ٣٠ دەقیقە

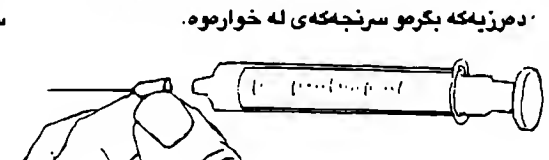
٥ـ ئەگەر رووی کەسە دەرزی لێدراوەکە زەرد هەڵگەڕاو دڵی زیادی کردو و هەستی کرد هەناسەی توندە یا خەریك بوو لەخۆ بچێ، دەرزیەکی نیوە شووشە لە ئەدرینالینی لێدە یەکسەر لە ماسوولکەی و پاش ١٠ دەقیقە دەرزیەکی تری لێدە ئەگەر زەروری بوو.
(چارەکە ئەمپوڵ (شووشیەك) ئەگەر منداڵ بوو).

چۆنیەتی ئامادەکردنی دەرزیەکە سرنج و دەرزی دەرمانەکە

١ـ سرنجەکە داژمنەو لەگەڵ دەرزیەکە بۆ ماوەی ١٥ دەقیقە بیخەرە ئاوێکەوە بکوڵێ.

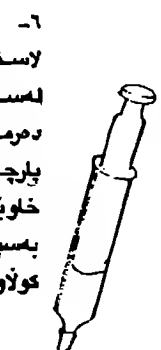
١ـ ئاوە کەرمەکە بڕێژە بەبێ ئەوەی دەس لە دەرزیەکە یا سرنجەکە بدەی

٣ـ دەرزی و سرنجەکە تێك هەڵکێشە و لەبنەوە دەرزیەکە بگرەو سرنجەکەی لە خوارەوە.



٤ـ ئاوی موقەتەرمەکە خاوێنی کەرەوەو بەشی سەرەوەی بشکێنە

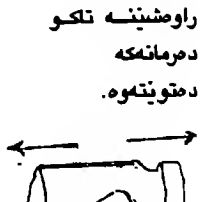
٥ـ سرنجەکە پڕکە (وریلبە دەرموەی شوشەکە بەردەرزیەکە نەکەوێ).



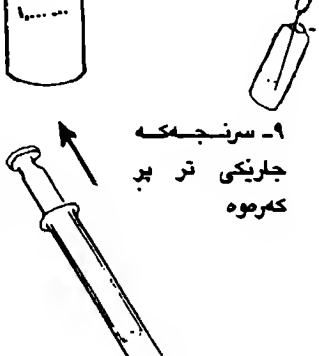
٦ـ پارچە لاستیکەکەی لەسەر دەرمانەکەیە بە پارچەیەکی خاوێنکراو بەسپرتۆ یا ئاوی کوڵاو بسڕەوە.

٧ـ ئاوی ناو شوشەشەکە بکەرە ناو شوشەکەی کە توزی دەرزیەکەی تیایە.

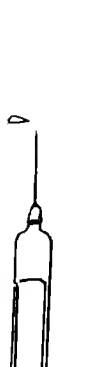
٨ـ تێکەڵە کە راوەشێنە تاکو دەرمانەکە دەتوێتەوە.



٩ـ سرنجەکە جارێکی تر پڕ کەرەوە

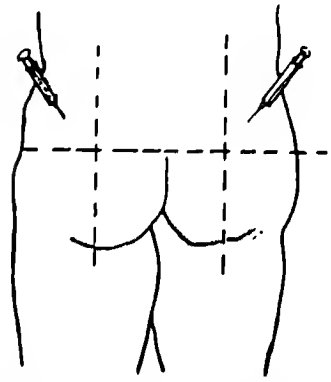


١٠ـ هەموو ئەو هەوایەی لەناو سرنجەکە دایە بهاوێ دەرموە.



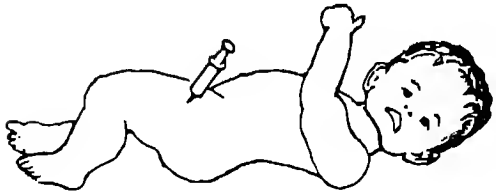
پێویستە ووریا بێ دەرزیەکە بەر هیچ شتێ (حەتتاکو لۆکە تەرکراوەکەش بەسپرتۆ) نەکەوێ. ئەگەر رووی‌داو بەرشتێ کەوت ئەوا پێویست دەکات جارێکی تر دەرزیەکە بکوڵێنەرێتەوە.

شوێنە باشەکان بۆ دەرزی لێدان



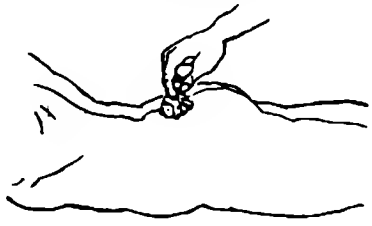
باشتر وایە دەرزی لە ماسوولکەکانی سمت بدرێ و لە چارەکی سەرەوە،

بەڵام لە منداڵان باشتر سەلامەت ترە کە دەرزی لە بەشی سەرووی ران بدرێ.

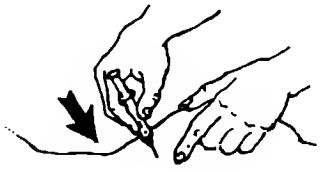


چۆن دەرزی لێدانەکە ئەنجام دەدرێ.

١ـ پێستەکە بە ئاوو صابون خاوێن کەرەوە (یا بەسپرتۆ بەمەرجێ شوێنەکە لە کاتی دەرزیی لێدانەکە ووشک بێ بۆ بەرگری کردن لە رووداتی ئاژاڵ)



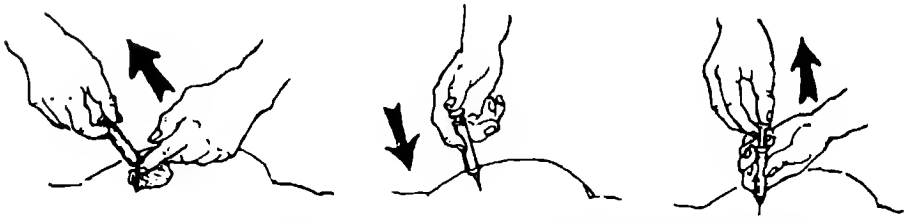
٢ـ با هەمووکاتێ دەرزیەکە راست بێ (ئەگەر بە جووڵەیەکی خێرا درا ئەوا ئێشەکەی دەرزیەکە کەمتر دەبێ.



٣ـ پێش ئەوەی دەرزیەکەی لێدەی بەشی داپۆشەر کەمێ راکێشە دواوە (ئەگەر خوێن چووە ناو سرنجەکەوە دەرزیەکە راکێشەرەوە و لەشوێنێکی تری دە.

ئەگەر هیچ خوێن نەچووە ناوەوە ئەو بەشێنەیی دەرمانەکە بخەرە ناوەوە. (دەرزیەکەی لێدە).

٥ـ دەرزیەکە دەربێنەوە پێستەکە جارێکی تر خاوێن کەرەوە.

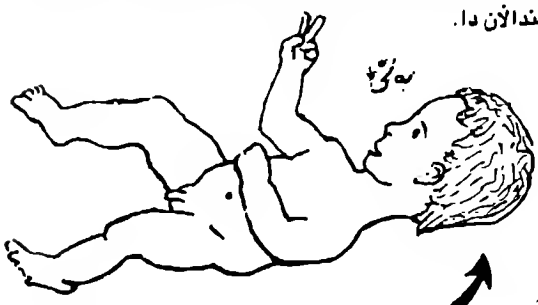


٦ـ پاش تەواو بوون لە پرۆسێسی دەرزی لێدان سرنجەکە راژەنە بەپەلە (یەکسەر) و ئاو بکەرد ناو سرنجەکەوەو و دەرزیەکە بخەرە ناوەوە و سرنجەکە بشۆ. پێش ئەوەی جارێکی تر بەکاری بهێنەوە بیکوولێنە.

فریاگوزاری سەرەتایی

تا (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی)

تا بەرزبونەوەی پلەی گەرمی لەش دەگەیەنێ. تا خۆی نەخۆشی نییە. بەڵکو نیشانەی بوونی نەخۆشییە. لەوانەیە تای بەرز ترسناك بێ بەتایبەت لە منداڵان دا.

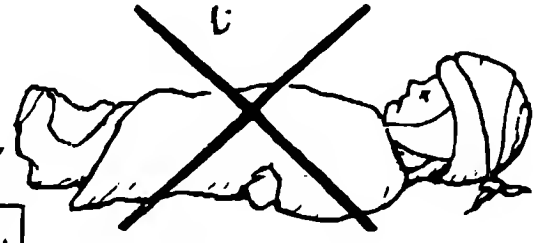


ئەمە یارمەتی کەم کردنەوەی تا دەدات

هەرگیز منداڵ بەجل و بەرگی زۆر و بەتانی (پەتۆ) مەپێچەرەوە.

کە کەسێ تای بێ:

١ـ هەموو لەشی رووت کەرەوە پێویستە منداڵی بچووك رووت کەیتەوە تاکو تاکەی دێتە خوارەوە.



ئەمە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی گەرما

پێچانەوەی منداڵی تادار (تای هاتوو) ترسناکە

کۆمبای پاك زیان بەکەسی تای هاتوو ناگەیەنێ بەڵکو یاریدەی دەدات بۆ کەم کردنەوەی تاکەی.

٢ـ ئەسپرین بخۆ بۆ کەم کردنەوەی تا (تەماشا ل ٣٦٥). دەکرێ ئەستیامینۆفین (پاراستیامۆل، ل٣٣٦) یا ئەسپرینی منداڵان یا بەشێ حەبی ئەسپرین عەیار ٣٠٠ ملگم (غرین) بەکاربێ بۆ کەم کردنەوەی تای منداڵان.

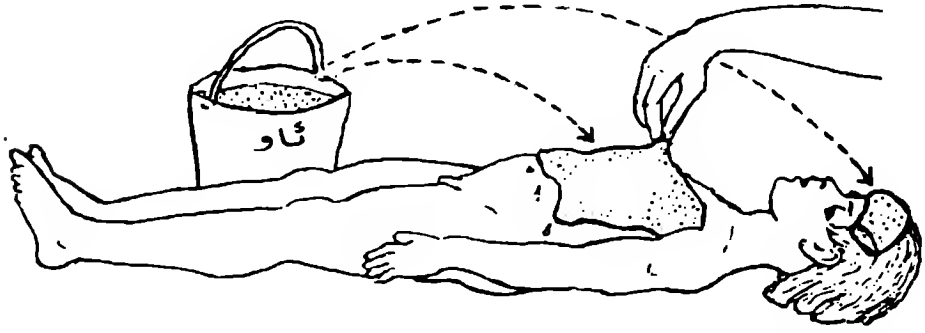
٣ـ پێویستە لەسەر هەموو کەسێ تا لیهاتوو ئاوی زۆر و شەربەت و شلەمەنی زۆر بخواتەوە. بەڵام منداڵانی بچووك پێویستە ئاوی کوڵاوی ساردەوەبوو بخۆنەوە.

تای زۆرگەرم (بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی بەتوندی)

دەکرێ بەرزبوونەوەی توندی گەرمی ترسناک بێ ئەگەر بە پەلە نەهێنرێتە خوارەوە. لەوانەیە ببێتە هۆی (گەشکە) گرژبوونەوە بەتایبەت لە منداڵانی بچووکدا.

کەتا توندی دەکات (زیاتر لە ٤٠ پلەی صەدی) پێویستە بەکسەر دایبەزێنی بیهێنتە خوارەوە.

١ـ جلەکان لە نەخۆشەکە بکەرەوە (داکەنە).
٢ـ پانکە بەکاربهێنە
٣ـ ئاوی ساردی پێداکە یا پەڕۆیەکی تەر بە ئاوی سارد بخەرسەر سنگ و سك و رانەکان و لاکانی. پەنکە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی ئەو پەڕۆیە بەساردی بمێنیتەوە و لە کارەکەت بەردەوام بە تاکو گەرمای دێتە خوارەوە (ژێر ٣٨ پلەی صەدی) دەکرێ گەرماکەی زووتر داگریتە خوارەوە کە ئاوی سارد بەهەندێ سپرتۆوە تێکەڵ کەی.



٤ـ ریژەی زۆر ئاوی ساردی بدەرێ بیخواتەوە.
٥ـ دەرمانێکی کاریگەر بەکاربهێنە بۆ داگرتنی گەرماکە (ئەسپرین).
ژەمی ئەسپرین: (ئەسپرین بۆ گەورە بەکاربهێنە لە عیاری ٣٠٠ ملغم).

★ ئەو کەسانەی لە ١٢ ساڵ گەورەترین ٢ حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی نێوان ٦ ـ ١٢ ساڵە : یەك حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی نێوان ٣ ـ ٦ ساڵە ١/٢ حەب هەر چوار سەعات جارێ.
★ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ ١/٤ حەب هەر چوار سەعات جارێ.

ئەگەر نەخۆشەکە توانای قووت دان یا خواردنەوەی حەبە ئەسپرینەکەی نەبوو، ئەوا ئەسپرینەکە بهارە و لەگەڵ ئاو تێکەڵێکە بیخەرە دەرکی کۆمیەوە وەك هۆقنە، یا سرنجێ بەبێ دەرزی بۆ بەکاربێنە.

هەندێ لە پزیشکانا بەکارهێنانی ئەسیتامینۆمین (پاراستیامۆڵ) زۆر سەلامەت تر لە ئەسپرین دادەنێن بۆ منداڵانی بچووك. بۆ ریژەی ژەمەکان بکەرێرەوە ل ٣٦٦).

ئەگەر تاکە بەپەلە نەهاتە خوارەوە و ئەگەر گەشکە دەسی پێکرد بەردەوام بە لەسەر ساریکردنەوەی نەخۆش بە ئاوی سارد و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

بوورانەوە (تاسان)

• بوورانەوە هەرهشە لە ژیانی مرۆڤ دەکات و لەئەنجامی دابەزینی توندی فشاری خوێنەوەیە. دەکرێ ئەمە بەهۆی سووتاوەیەکی گەورە یا خوێن بەربوونی ڕێژەیەکی خوێنی زۆر یا نەخۆشیەکی ترسناک یا کاردانەوەی حەساسیەتێکی توند (ئەلێرجیا) ڕووبدات.

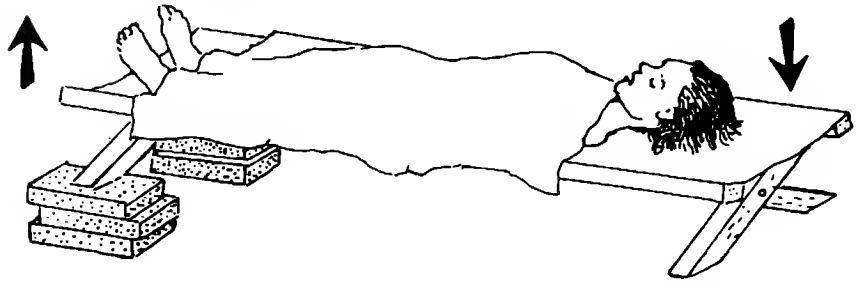
نیشانەکانی بوورانەوە (تاسان):

- خێرایی دڵ بەپەلە و بێ هێز (لە ١٠٠ لێدان لە دەقیقەیەکدا کەمتر)
- «ئارەقەکردنی سارد» و زەرد هەڵگەڕان و شێ هاوردنی پێست.
- بێرتێك چوون و لاوازی یا لە خۆ چوون (بێ هۆشی).

چارەسەرو ڕێ گرتن لە بوورانەوە

کەیەکەم نیشانەکانی بورانەوە یا ئەگەری ڕوودانی دیاریدا:

- نەخۆشەکە پاڵ خەو لاقەکانی بەرزکەرەوە با لەسەری بەرزتربێ بەم شێوەیە:



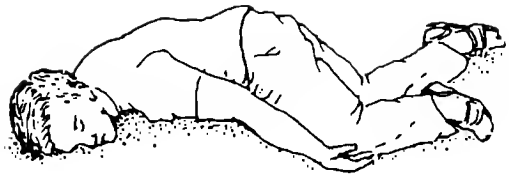
ئەگەر سەری بەترسناکی پێکرابوو ئەوا بیخەرە باری نیوە دانیشتوو. (ل ٩١).

- بەپەتوێك داپێوشە ئەگەر هەستی بەسەرما دەکرد.
- ئاوی شلتینی بدەرێ ئەگەر ئاکای لەخۆ بوو.
- ئەگەر ئازاری هەبوو ئەسپرینی یا هەرشتێکی ئازار بر (ئارام بەخش)ی بدەرێ.
- ئارامی خۆت بپارێزەو نەخۆشەکە دڵنیاکەرەوە.

لەحاڵەتی نەخۆشی بێ هۆش:

- بیخەرە سەر تەنیشت سەریشی بەلادا لارکەرەوە (وەك دەبینی لەم شێوەدا). ئەگەر هەناسە تەنگ بوونی لێ دیار بوو بەپەنجەکانت زمانی بەرەو پێشەوە ڕاکێشە.
- ئەگەر ڕشایەوە پێویستە خاوێنی کەیتەوە بەپەلە. و دڵنیابە لەوەی کەسەری بەرەو خوارەو لارە بەلای دوواوە بەچەماوەیی بەلادا. تاکو ڕشانەوەکەی لە کاتی هەناسەدان نەچێتە سییەکانیەوە.
- تاکوو بە ئاکادێتەوە هیچی لەدەمەوە مەدەرێ.
- لە ڕێی خوێن ئاوەڕەوە (ورید) شلەی بدەرێ (سیرامێ کە خۆی تێکەڵی تیابێ) ئەگەر دەزانی چۆن پێی هەڵدەسی. یا ئەگەر کەسێکی شارەزای ئەوە لە نزیکەوەیە. با مغذی (سیرامەکە بەخێرایی بڕوا.)
- پەلە بکە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی.

بێ هۆشی (بێ ئاگابوون)



هۆ باوەکانی بێ هۆشی ئەمانەن:

- خواردنەوەی مەی بەرێژەیەکی زۆر
- لێدانێکی بەهێز لەسەر.
- بوورانەوە (ل ٧٧)
- زەهراوی بوون (ل ١٠٣)
- لەخۆ چوون (بەهۆی لاوازی یا ترس (تۆقین) تا..)
- هەتاو لێدان (ل ٨١).
- جەڵتە (لەکارکەوتنی مێشك ل ٣٢٧).
- سنگە کوشتە (ل ٣٢٥).

لەحاڵەتی ئەوەی نەزانی چ هۆیەك کەسەکەی بێ هۆش کردوە، بەپەلە چاودێری ئەمانە بکە:

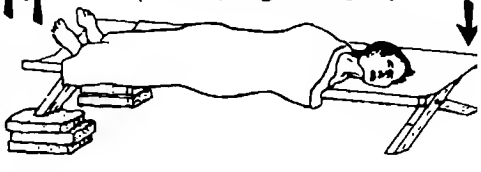
١ـ ئایا بەشێوەیەکی باش هەناسە دەدات؟ ئەگەر بەئاسانی هەناسەی نادا سەری بەپشت دا لارکەرەوەو زمانی بەرو پێشەوە راکێشە. ئەگەر شتێ بە گەروویەوە گیرببوو دایماڵە دەرەوە. ئەگەر کەسەکە هەناسەی نەبوو یەکسەر هەناسە پێدانی لەدەمەوە بۆ دەمی لەگەڵ بەکاربێنە (ماچی ژیانەوە ل ٨٠).

٢ـ ئایا خوێنی زۆر لێ دەڕوا؟ پێویستە کۆنترۆڵی خوێن بەربوونەکە بکەی لەکاتی رووداندا (ل٦٢).

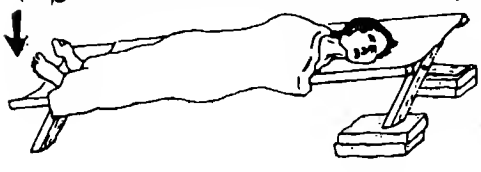
٣ـ ئایا تووشی بوورانەوە بووە؟ پێستی سپی هەڵگەڕاو شێ دارە یا خێرایی و بێ هێزی لێدانی دڵی؟ ئەگەر ئەمە رووی دا لەم حاڵەتەدا بیخەرە سێبەرەوەو سەری لەلاقەکانی نزمتر دانێ و بەئاوی سارد (ئاوی بەفر ئەگەر کرا) بیسڕەوە.

چۆنیەتی باری کەسی بێ هۆش:

پێستی زۆر زەرد هەڵگەڕاو:
(بوورانەوەو بێ ئاگابوون.. تا).



پێستی سروشتی یا سوور
(هەتاو لێدان، لەکارکەوتنی مێشك، یا گرفتەکانی دڵ).



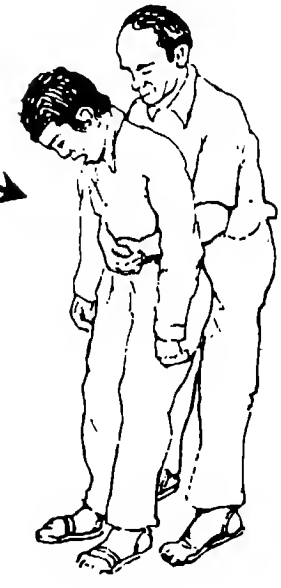
ئەگەر لێرەدا بێ هۆش ئەگەری ئەوەی لێدەکرێ کە تووشی پێکرانی ترسناك بووبێ.

باش وایە بە ئاگانەیەتەوە نەیگوێزیتەوە. بەڵام ئەگەر پێویستی بە گوێزانەوە بوو با ئەوە بەو پەری چاودێریەوە بکە چونکە ئەو شێوە پێکراوانە بە گۆڕینی باری کەسەکە لەکاتی کە شکاوی لە ملی یا پشتی هەبێ بەرەو خراپتر دەچێ.

بکەرێنی بەشوێن بریندا یا ئیسکی شکاودا، بەڵام چەندێ کەمتر دەتوانی پێکراوەکە بجووڵێنە سەری یا پشتی لار مەکەرەوە.

هیچ شتێ لە رێی دەمەوە مەدەرە بێ هۆش

که شت له قووڕگ گیر دهبیٚ.



که خواردن یا هەر شتیکی تر له قورگی هەر کەسیك دا گیر دهبیٚ و ناهیٚڵیٚ هەناسه بدات به پەله ئەمانه بکه:

★ له پشتیەوه بوەستەو باڵەکانت له دەور ناوکی دانه.

★ مشتت بخەره سەر سك و ناوکی وژیر پەراسووەکانی

★ به جووڵەیەکی ئاکاوو بەرەو سەرەوه فشار بخەره سەر سکی. ئەمه زۆر بۆ بای ناوسی دیٚنی بەرەو دەرەو دەرپەڕیٚو گەروولە له ئەوەی پیٚوه گیر بووه ڕزگاری بیٚ، ئەم پرۆسەیه چەند جاریٚ دووباره کەرەوه ئەگەر مەسەلەکه وای پیٚویست کرد.

ئەگەر کەسەکه له تۆو قەبەتر بوو و ئەگەر بیٚ هۆش بوو پەلەکه بۆ ئەوەی ئەمانەی بۆ بکەی:

★ لەسەر پشت دریٚژی کە.

★ له سەری دانیشه وەك له وینەکەدا دیاره ناو لەپت خستبیٚته سەر سکی له نیٚوان پەراسووەکان و ناوکی.

★ بەرەو سەرەوەو به هیٚز فشاری لیٚ کە.

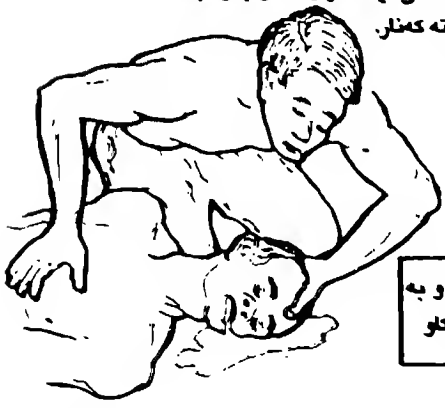
★ ئەگەر پیٚویستی کرد ئەمه چەند جاریٚ دووبارەکەرەوه.

★ ئەگەر هەر نەیدەتوانی هەناسەدات هەناسه بیٚ دان له دەمەوه بۆ دەم ئاقی کەرەوه (تەماشای لاپەرەی داهاتووکه).

خنکان (له ئاودا)

ئەو کەسەی هەناسەی له چوار دەقیقه کەمتر وەستابیٚ دەژی؛ له بەر ئەوه پیٚویسته بەپەله کار کەی؛ یەکسەر دەس که بەهەناسه بیٚدان لەدەم (ملچی ژیاندنەوه ـ تەماشا لاپەرەی داهاتوو) ـ ئەگەر توانرا پیٚش ئەوەی خنکاوه که له ئاو دەرکریٚ که ئاوەکه تەنك دەبیٚ و وەستانی تیا دەکریٚ دەس بەوه بکه.

ئەگەر توانای گەیاندی هەوا بەسییەکانیت نەبوو که کەیشتیته کەنار. پەلەکه ئاستی سەری نزمتر له ئاستی لاقەکانی دانیٚی فشار بخەره سەر ریخۆڵەکانی وەك لەسەو بەر شیمان کردەوه و له پاشان یەکسەر بەردەوام به له سەر هەناسه بیٚدانی له دەم وه بۆ دەم



دەس به هەناسه پیٚ دانا که له دەمەوه بۆ دەم یەکسەر و به بەردەوامی پیٚش هەوڵدانی دەرهیٚنانی ئاو له سنگی خنکاو

چی بکرێ که هەناسەدان وەستا. هەناسە پێدان لە دەمەوە بۆ دەم (ماچی ژیاندنەوە)

وەستانی هەناسەدان لە زۆربەی حاڵەتەکاندا لە ئەنجامی:

★ گیر بوونی شتێ لە گەروو

★ لەوانەیە زمان یا کڵمی گەرووی کەسێکی بێ هۆش بکرێ

★ خنکان لە ئاودا یا خنکان بە هۆی دووکەڵ یا ژەهراوی بوون

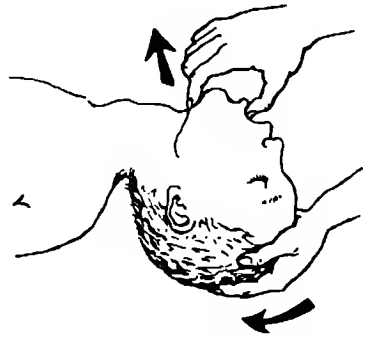
★ لێدانێکی بە هێز لە سەر یا سنگ

★ قەیرانی دڵ (نۆبە).

مرۆڤ دەمرێ ئەگەر هەناسەی نەدا لە ماوەی کەمتر لە ٤ دەقیقە

ئەگەر هەناسەی کەسێ وەستا یەکسەر دەس کە بە هەناسەی پێ دان لە دەمەوە بۆ دەم

بە زووترین کات هەڵسە بەمانە:



هەنگاوی یەکەم ١

هەر شتێ بە گەروومە گیر ببو لای ببە یا ئەگەر بە دەمەوە بوو زمان راکێشە بۆ پێشەوە ئەگەر لیك و کڵمی خەست بینرا لە سەر گەروو هەوڵی لادانی دە.

هەنگاوی ٢

کەسەکە دانێو رووی بەرەو سەرەوە سەری بەرەو دوا لارکەرەوە چەندێ لە توانادا بوو. و چەناگەی راکێشە بەرەو پێشەوە.

هەنگاوی ٣

بە پەنجەکانت کونە لووتەکانی داخەو دەمی بکەرەوە و دەمت بە دەمیەوە بنووسێنەو بە هێز فوو بکەرە سیەکانیەوە تا سنگی بەرز دەبێتەوە. چاوەڕێ کە تا با کە دەردەچێ پێش ئەوەی جارێکی تر فوو بکەی. ئەم پرۆسەیە دووبارە بکەرەوە بە موعەدەڵی ١٥ جار لە دەقیقەیەك دا بەڵام لە حاڵەتی منداڵانی تازە لە دایك بوو بە نەرمی و بە موعەدەڵی ٢٥ جار لە دەقیقەیەك دا.

بەردەوام بە لە سەر ئەم هەناسە پێدانە لە دەمەوە بۆدەم، تاکو کەسەکە دەتوانی خۆی هەناسە بدات یاخود تا دڵنیا دەبی لە مردنی ئەو کەسە. لە هەندێ حاڵەت دا پیویستە لە سەرت بۆ ماوەی سەعاتێ یا زیاتر بەردەوام بی.

چی بکرێ کە دڵ وەستا.

لە حاڵەتی ئەتوانین پرۆسیسی هەناسە پێدان لە دەمەوە بۆ دەم (یا ماچی ژیانەوە) لێدانی دڵ بکەرێنیتەوە پاش نیو دەقیقە (هەمیشە چاودێری لێدانی دڵ کە جا دەس بە شێلانی دڵ کە.

کەسەکە لە سەر پشت درێژ کە لە سەر لەشێکی رەق (بۆ نموونە وك تەختە دارێ) و هەردوو ناو لەپت لە سەر یەك دانێ و بەرەو ناوەوە بە خێرایی و بە هێز پاڵ نێ پاش ئەوەی لە خوار خەنجەرەی ناوەراستی سنگ دایدەنێی.

پیسویته ئیسقانەکە بەرمو ناوەوە پاڵ نێی نزیکەی ٢سم و پاشان دەس هەڵگری. ئەم جولەیە چوار جار دووبارە کەرەوەو پاشان هەناسەیەك لە دەمەوە بدەرە کەسەکە (تەماشا ماچی ژیانەوە). بەردەوام بە لە سەر ئەم پرۆسەیە تاکو دڵ کەسەکە دەس بە لێدان دەکات بە ئاسایی. دەتوانین هەست بە لێدانی دڵ لە ملیەوە بکەین بۆ ئەوەی بزانین کەرایە سەر کارکردن.

ئەو ناکاوانەی لە ئەنجامی کەرماوەن

کە کەش کەرم دا دێ ئەو کەسانەی کاری قورس دەکەن و ئەوانەی زۆر ئارەقە دەکەن قاچ و دەس و کەدەمیان تووشی رەقیتە بوون دەبێ ئەوەش بە هۆی پیویستی لەش بە خۆی روو دەدات.

چارەسەر = کەوچکی بچووك خۆی بخەرە لیترێ ئاو کولاوەوەو و بیخۆرەوە.

★ ماندوو بوون بە هۆی کەرماوە.

نیشانەکان = ئەو کەسەی کە کار دەکات و ئارەق دەریژێ کە کەش کەرم دادێ لەوانەیە رووی زەرد هەڵگەڕێو هێزی لاواز بێ و لەوانەیە تووشی بوورانەوە بێ و پێستی سارد و شێدارو لێدانی دڵی خێرا و لاواز دەبێ.

چارەسەر = کەسەکە لە شوێنێکی سارد دریژ کە و لاقەکانی بەرز کەرەوە و قاچەکانی بشێلە و ئاوێ سوێری بدەرێ بیخواتەوە کەوچکێ بچووك خۆی بکەرە لیترێ ئاوەوە (هیچی لەرێی دەمەوە مەدەرێ ئەگەر لە هۆش چوو بوو (بێ هۆش بوو)

★ هەتاو بردن (لە کارکەوتنی هۆی کەرما).

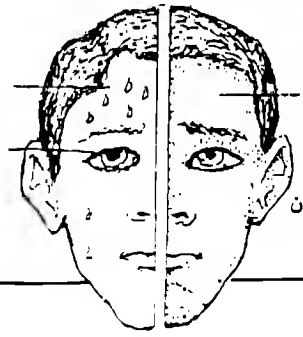
هەتاو بردوویی باوە بەڵام زۆر ترسناکە زۆر جار لە بە ساڵاچووواندا رووەدات یا لەمەی نۆشان لەکاتی کەشی کەرم دا روو دەدات.

نیشانەکان = پێست سوور هەڵدەگەڕێ و زۆر کەرم و ووشك دەبێ (لەکەل ژێر قولتغ دا). کەرمای کەسەکە زۆر بەرز دەبێتەوە و لە ٤٢ پلەی تیدەپەڕێ زۆر جار.

زۆر جاریش کەسەکە بێ هۆش دەبێ.

چارەسەر = دیویستە یەکسەر کەرماکە داگرێ ئەو کەسە بخەرە بەر سێبەر و لەشی بە ئاوی سارد بسرەوە یا بە ئاوی بەفر و پانکەی با بە کار بێنەو بەردەوام بە لەسەری تاکو کەرمای دەهێنیتە خوارەوە. و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

جیاوازی نێوان (هەتاو بردن) و نێوان (ماندوو بوون بە هۆی کەرماوە)



. هەتاو بردن

★ پێستی کەرم ووشك و سوور
★ تای بەرز
★ نەخۆشی توند یا بێ هۆش بوون

ماندوو بوون بە هۆی کەرماوە

★ پێستی زەرد هەڵگەڕاو و سارد و ئارەقە رشتن
★ پان بوونەوەی بیبلەی چاو.
★ بێ هێزی بەدەن (لەش)

چۆنیەتی کۆنترۆڵ کردنی خوین بەربوونی برینەکان

١ـ بەشە تووش بوومکە بەرز کەرموە

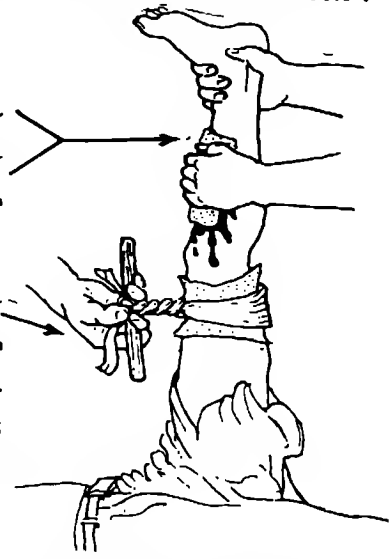
٢ـ راستەو خۆ فشار بخەرە سەر برینەکە بە پارچەیەك قوماشی پاك یا بە دەستت ئەگەر قوماشی دەس نەکەوت. بەردەوام بە لە فشار خستنە سەری تاکو خوین بەربوونەکە رادەوەستێ، لەوانەیە پیویست بێ بۆ ماوەی پێنج دەقیقە یا سەعاتێ لە هەندێ حال دا فشار بخەیتە سەری.

٣ـ ئەگەر نەتتوانی بە شێوەی فشار کردن کۆنترۆڵی خوین بەربوونەکە بکەی و کەسەکەش زۆر خوێنی لێ دەهات ئەمانە بکە:

★ بەردەوام بە لە فشار خستنە سەر برینەکە

★ بە گوێرەی توانا بەردەوام بە لە بەرز کردنەوەی بەشە تووش بوومکە (پێکراوەکە).

★ باڵ یا قاچەکە بپیچەرەوە، لە نزیك برینەکەو لە نێوان برینەکە و لەش باش پیچەرەکە توندکە بۆ ئەوەی کۆنترۆڵی خوین بەربوونەکە بکەی با پێچەرەکە لە پارچە قوماشی قەد کراو یا پشتیوێنی پان پێك هاتبێ. هەرگیز حەبڵی باریك یا دەزوو یا شریتی تەل بە کار مەهێنە.



ئیحتیاطەکان (ئیحتیاط وەرگرتن)

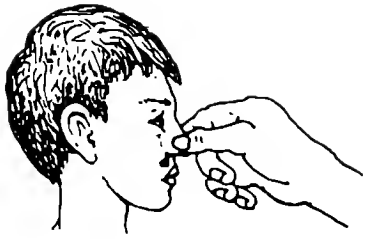
■ لا پیکراوەکە مەپێچەرەوە تەنها ئەگەر خوین بەربوونەکە زۆر بێ و بە فشار کۆنترۆڵ نەکرێ.

■ هەموو نیو سەعات جارێ پیچەرەکە شل کەرموە بۆ ئەوەی دڵنیابی ئایا کەسەکە ماوەیەکی زۆرتر پۆیستی پێیەتی یانا و بۆ ئەوەی بواری بدەیتە خوین کە خولەکەی تەواو کا. هێشتنەوەی پێچەرەکە بۆ ماوەیەکی درێژ لەوانەیە ببێتە هۆی لە کەڵك کەوتنی زۆر لە قاچ یا دەس کە لەوانەیە پێویست بە برینەوە بکات.

■ ئەگەر خوین بەربوونەکە تووند بوو و پیکرانەکە بە هێز بوو لاقەکە بەرز کەرموە و سەر نزم کەرموە بۆ ئەوەی رێ لە بوورانەوە بگری (ت ل ٧٧).

■ داوای یارمەتی کارای تەندروستی یا پزیشك بکە.

چۆنیەتی وەستاندنەوەی لووت پژان



١ـ بە ئارامی دانیشە

٢ـ بە پەنجەکانت باش بۆ ماوەی دە دەقیقە یا زیاتر لووتت بگرە تاکو پژانەکە دەوەستێ.

٣ـ سەرت بەرەو پێشەوە شۆرکەرەوە

ئەگەر بەم شێوەیە پژانەکەت کۆنترۆڵ نەکرد ئەمانە بکە:

هەر دوو کونە لووتەکانت بە لۆکەیەک بئاخنە لە کەڵ هێشتنەوەی بەشێ لۆکەکە لە دەرەوەی لووت ئەگەر کزا لۆکەکە بە پیروکسیدی نایتروجین و فیزالین (ل ١٣) یا بە لیدوکاین لە کەل ئیپینفرین (ل ٣٦٧) تەرکە.

لە پاشان باش لووتت بگرە و تەنها پاش لانی کەم دە دەقیقە ئینجا بەریدە.

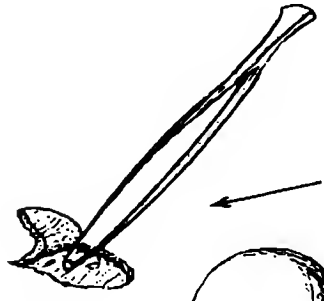
لۆکەکە با چەند سەعاتێ بمێنێتەوە و لەپاشان زۆر بەوریایی دەری بێنە.
دەتوانی پاش وەستاندنەوەی پژانەکە پارچەیەک سەهۆڵ بخەینە سەر لووت بۆ ئەوەی دووبارە نەبێتەوە ئەگەر لووتی ئەو کەسە بەردەوام دەپژێ سا کەمێ فیزالین بخەرە ناو کوونە لووتیەوە دووجار لە رۆژێکا خواردنی پرتەقاڵ و کاڵەک و تەماتە ومیوەی تر لەوانەیە یاریدەی بەهێز کردنی بۆریەکانی خوێن بدات وپژانی لووتکەم کاتەوە.

لەوانەیە لووت پژانی بەساڵا چووان لە بەشی پشتەوەی لووت بێ و ناکرێ بە شێوازی کە لە مەوبەر باس کرا بوەستێتەوە. لەم حاڵەتەدا پارچەیەکی تەپەدۆر یا پارچەیەکی هێشووی کەنمە شامی بخەرە دەمیەوە و لە نێوان ددانی و داوای ئەکە بە ئارامی دانیشێ و سەری بەرەو پێشەوە شۆر بکاتەوە و هەوڵ نەدا لیکەکەی قووت داتەوە تاکو پژانەکە دەوەستێ.
(پارچە تەپەدۆرەکە یاریدەی نەهێشتنی قووت دان دەدات کە یاریدەی مەیینی خوینەکە دەدا
تیبینی: لە حاڵەتی پژانی توند یا دووبارەبوونەوە پرس بە پزیشک بکە

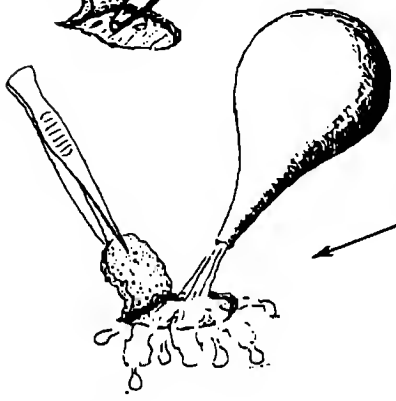
پاك و خاوینی به پلەی یەکـەمی گرنگیی دی بۆ ریگرتن لە هەوکردنەوەکان و بۆ یاریدەدانی چابوونەوەی برین

بۆ چارەسەری برین پیویستە یەکەم جار دەستت بە ئاوو صابون بشۆری و لە پاشان برینەکە باش ب ئاوی کولاوو صابون بشۆری.

لە کاتی شۆرینی برینەکە پیویستە باش بایەخ بە خاوین کردنەوەی بدەی لەگشت ئەو پیسیانەی پیوە گیر ساوون.



هەموو بەشەکانی ژیر پیست خاوین کەرەوە پاش هەلگرتنی ئەو بەشەی پیست. دەشکری پیستی، خاوین یا مووکیشی یا



شتی تر بە کار بینی بۆ دەرهینانی پارچە بچووکەکانی پیسی، بەلام دلنیا بە لە کولاندنی ئەم کەرەسانە پیش بە کارهینانیان

بۆ ئەوەی پاك (معقم) بی ئەگەر کرا ئاوی کولاو بە سرنجی یا بۆریەکی مژەر بکەرە سەر برینەکەدا.

لەوانەیە هەر پارچە پیسیەکی جی ماو ببیتە هۆی هەوکردن.

هەر کیز پاشەروکی ئاژەل یا هی زەلکاو یا هیلکە یا قاوە مەخەرە سەر برین چونکە لەوانەیە ببیتە هۆی هەوکردنی ترسناك وەك دەردەکۆپان
سپرتۆ یا یۆد یا میرئۆلیت راستەو خۆ مەکەرە سەر برین چونکە ئەگەر ئەمەت کرد لەوانەیە ببیتە هۆی فەوتانی گوشتەکەی و چابوونەوەی برینەکەی دوا دەخەی ئاوو صابون بە کاربینە.

چۆن برینە قوولەکان دادەخەی

ـرینی نوی و خاوین بە پەلە چا دەبینتەوە ئەگەر لیوارەکانت بەیەکەوە نووسان بە مەرجی برینەکە بە ـخراوەیی بمینیتەوە.

ـرینی قوول دامەخە تەنها. ئەگەر ئەم مەرجانەی تیا بوو بەیەکەوە:

★ ئەگەر لە دووانزە سەعات زیاتر بە سەر برینەکە تێنەپەریبوو.

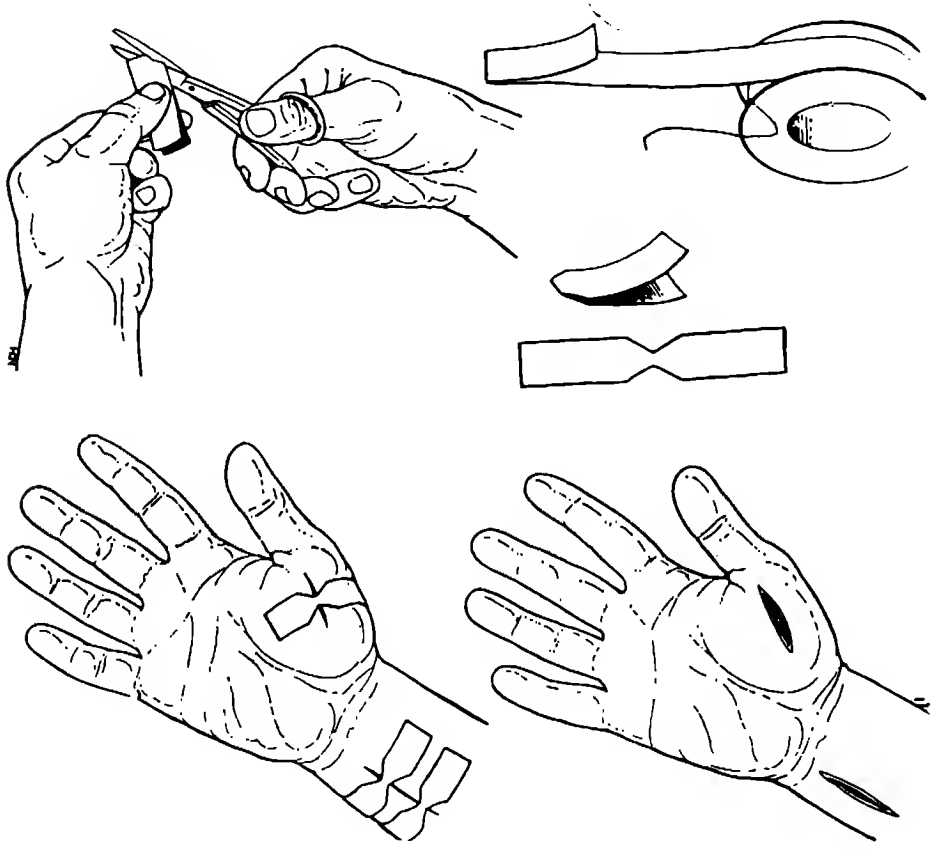
★ ئەگەر برینەکە زۆر خاوین بوو.

★ ئەگەر لە توانادا نەبوو کارای تەندروستی بکاتەوە و لە هەمان رۆژ دابیخات.

پێش داخستنی برینەکە جوان بە ئاوی کوڵاو و صابون بیشوو، ئەگەر کرا بە سرنج و ئاو بەرمو دەرموە حلوێنی کەرموە. باش دڵنیابە لەوەی کە پیسی تیا جێ نەماوە

ـوو شیوازمان هەیە بۆ داخستنی برین:

بە کار هێنانی پلاستەری نووساو یا تەداوی و پێچەری (پەپوولە).



دووریئەوەی برین یا تەقەڵ (دەرزی و دەزوو)

بۆ زانینی ئایا دووریئەوە زەروورییە بۆ داخستنی برین پێویستە لە سەرت بزانی ئایا لێوارەکانی پێست لە خۆوە دەکەنەوەیەك. ئەگەر ئەوە راست بوو پۆیست بە دوریئەوە ناکات.

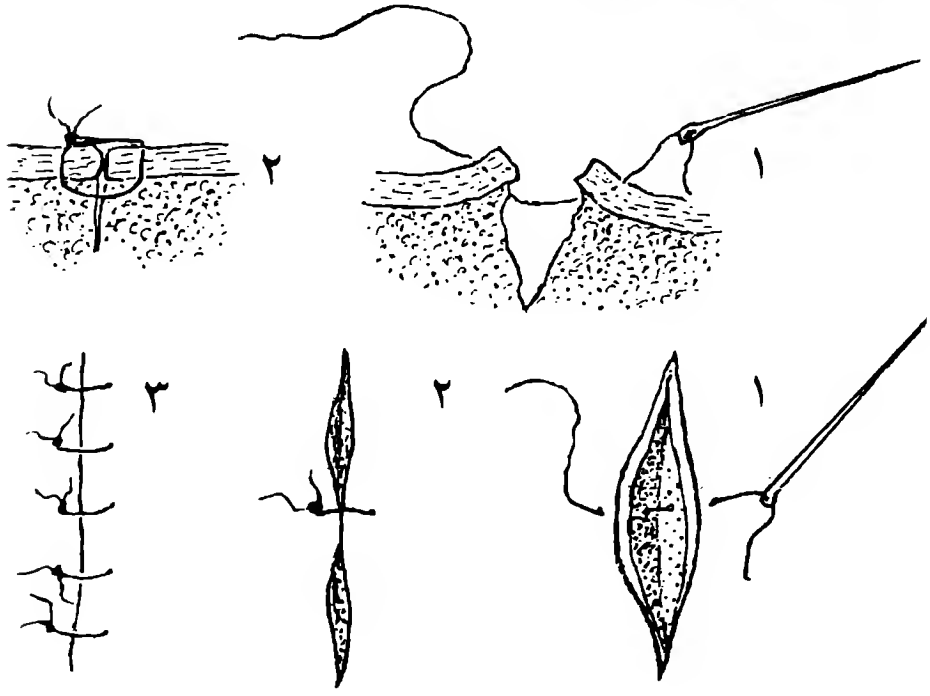
بۆ ئەوەی دورمان بە کار بهێنێ پیویستە:

★ دەرزیەکە بکولینە (دەزووی نایلون یا ئاوریشم، هەردووکیانِ باشترن) بۆ ماوەی دە دەقیقە

★ برینەکە بە ئاوی کولاوو صابوون بشۆ وەك لەمەوبەر باس کرا. دەشکرێ ئاوی کولاوی کەمێ سوێرکراو بە کاربێنی.

★ باش دەستمان دەشوێن بە ئاوی کولاوو صابون

★ برینەکە بەم شێوەیە دەدرویئەوە.



یەکەم تەقەڵ لە ئاوە راست برینەکە بدەو توندیکە بۆ ئەوەی برینەکە داخرێ (٢،١). تەقەڵەکانی تر تەواوکە بۆ ئەوەی برینەکە بە تەواوی داخرێ.

تەقەڵەکان لە جێی خۆیان بهێڵەرەوە بۆ ماوەی نیوان شەش رۆژ بۆ دەس و پێ و لە پاشان تەقەڵەکان لادە دەزووەکە لە لایەکەوە بقرتێنە و گرێکە راکێشە تاکو هەموو دەزووەکە رادەکێشریتە دەرەوە.

ئاگادار کردنەوە: تەنها ئەو برینانە نەبێ کە پاکن و نوێن (کە لە دوانزە سەعات زیاتر بە سەر رووداندا نەپەڕیوە) برینی تر دامەخەرەوە. بەڵام برینە کۆن و پیسەکان یا هەوکردەکان پیویستە بە کراوەیی بمێنن هەروەها کەزەی مرۆڤ (چێ قەپ) یا جێ قەپی سەگ یا هەر ئاژەڵێکی تر پیویستە بە کراوەیی بمێنێتەوە چونکە داخستنەوەیان دەبێتە هۆی هەوکردنی ترسناك.

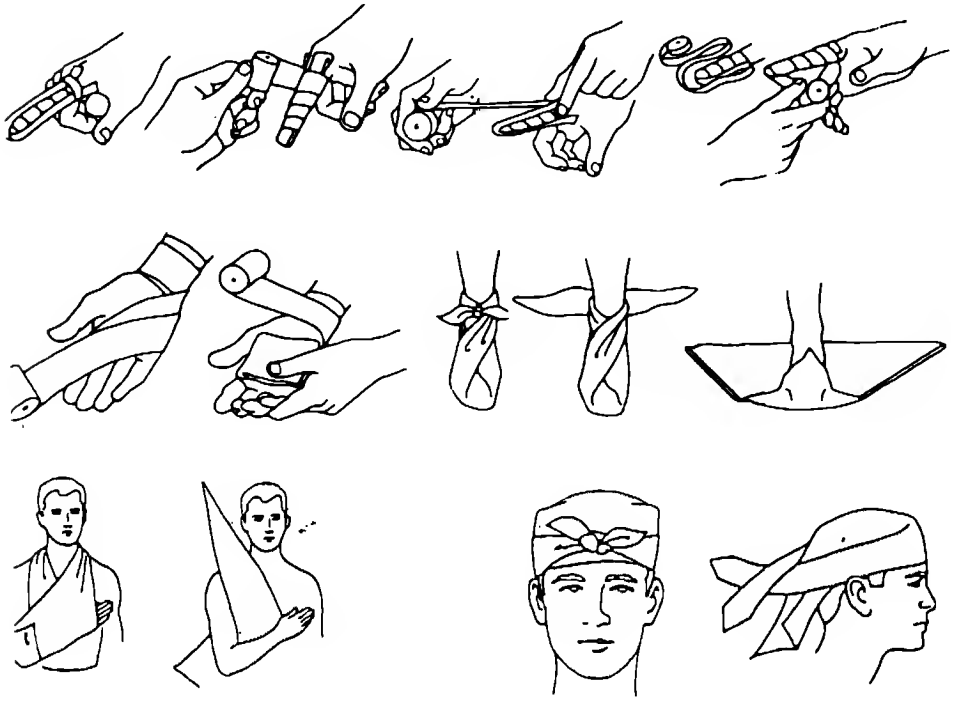
ئەگەر نیشانەکانی هەر هەوکردنێك لە برینێکی داخراو دەرکەوت لە سەرت پیویستە تەقەڵەکانِ لادەی و برینەکە بە کراوەیی جێ بێڵە. (ل٨٨)

کەرەسەی برین پێچان (لەفاف) (پێچەر)

پێچـە بکـان بۆ پاراستنی خاوێنیی برین بە کار دێن. لە بەر ئەوە پێـویستە ئەم پێچەرانە یا پارچە قوماشانەی بۆ پۆشینی برین بە کار دێن دیسان خاوین بن. ئەو جلانەی وەك پێچەر بە کار دێن پێویستە یەکەم جار بشۆرێن و لە پاشان بە ئووتو یا لەبەر هەتاو و لە شوێنێکی بێ تۆز ووشك بکرێتەوە.
ئەگـەر کرا برین بە پارچـە شاشی پاك (معقم) پێش پێچـانەوەی داپۆشە. ئەم شێوەشا شانە زۆر جار لە دەرمانخانەکان دەفرۆ شرێن.
لەوانەشە چۆت بتوانی ئەم پارچە شاشە ئامادەکەی بەوەی پارچە شاشی یا پارچە قووماشی بە دەور پارچە وەرەقەیەکدا بپێچی و بە شرێتیدا دایخەیو لە پشانە بیخەیتە ناو فرنیەکەوە بۆ ماوەی بیست دەقیقە

بە کار نەهێنانی پێچەر باشترە لە بەکار هێنانی پێچەری پیس یا تەر

لە حالەتی پیس بوونی پێچەرەکان یا تەربوونیان دایمالەو برینەکە جارێکی تر بشۆو پێچەری خاوێنی لە سەر دانێ.
نموونە لە سەر دانانی پێچەرەکان



ووریا کردنەوە: با ئەو پێچەرانەی لە دەور پەلەکان دەپچرێن تارادەیەك شل بن بۆ ئەوەی رێ بە تیپەر بوونی خوین بدەن. گەلێ لەو برینە سووکانەو روو پشانەکان پیو بستیان بە پیچانەود نیە و چابوونەوەیان باشتر دەبێ کە بە ئاوو صابوون شۆران کران و لەبەر با جێ بهێلدرێن.
پاك و خاوێنیش گرنگترین شتە بۆ چابوونەود

برینه هەوکردەکان

چونیەتی ناسین و چارەسەریان

برین هەوکردە دەبیٚ ئەگەر:

★ رەنگی سوور هەڵگەڕا و ئاوساو گەرم داهات و بە ئازار بوو.

★ پڕ بوو لە کێم (زوو خاو)

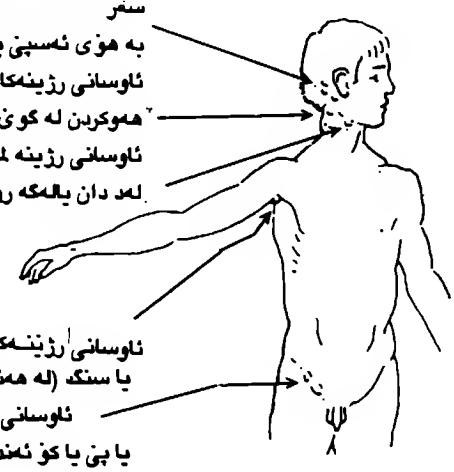
★ بۆنی خراپ ببوو.

هەوکردنەکە لەوانەیە بڵاو بووبێتەوە بۆ بەشەکانی تری لەش لە حاڵەتی:

★ بەرز بوونەوەی گەرما (تاڵی هاتن)

★ دەرکەوتنی هێڵێکی سوور لە سەر برینەکە.

★ ئاوسانی ڕژێنە لمفاویەکان و ڕژێنە لمفاویەکان تەڵەی بچووکن بۆ میکروبەکان و کە گرێی بچووک بچووک لە ژێر پێست دا دروست دەکەن کە تووش بوون.



چارەسەری برینی هەوکردە:

★ کەمـاداتی گەرم بخـەرە سەر برینـەکـە بۆ ماوەی بیست دەقیقـە و ئەمـە هەمـوو ڕۆژی چوار جار دووبارەکەرەوە، و دەس یا قاچە تووشی بووە کە بخەرە دەولکێ پڕ ئاوی گەرم و صابوونەوە یا پڕ گیراوەی پەرمەنگاناتی بۆ ناسیوم.

(کەوچکێ چا لە پەرمەنگەنات لە دەولکێ ئاو)

★ ئەندامە هەوکردە کە بە ئیسراحەت و بەرز بهێڵە رەوە (بەرزتر لە ئاستی دڵ)

★ ئەگەر هەوکردنەکە زۆر توند بوو یا ئەگەر تووش بوومکە دژ دەردە کۆیان نەکوترا بوو سادژە میکرۆبەکان وەکو پەنسلین بەکار بێنە (ل٣٤٩ و ٣٥٠).

ئاگـادار کردنـەوە: ئەگەر برینەکە بۆی بێزراوی لێ دەهات یا شلەیەکی قاوەیی یا خاکی لێ دەهات یا ئەو پێستەی دەوری برینەکە رەش هەڵگەڕابوو پۆقلەی کربوو (کۆ بوونەوەی ئاو لە نێوان پێست و گۆشت) لەوانەیە نیشانەی کانکـرین (لارەشە) بێ. پەلەکە بۆ داوا کردنی یارمەتی پزیشکی لە هەمان کاتیشدا پەیرەوی ڕێنماییەکانی پەیوەند بە کانکرینەوە بکە لە لاپەرەی ٢١٣

ئەو برینانەی کە دەکرێ ببنە هەوکردنی ترسناک.

ئەم برینانەی کە دێن دەکرێ هەوکردنی ترسناک دروست کەن

★ ئەو برینە پیسانە یا کە بە هۆی شتی پیسەوە برینداربوون
★ ئەو برینە ئەم کوێ ئەو دیوبوازیو برینە قوولا نەیکە خوێنی ئۆزیان لێ نایەت.
★ ئەو برینانەی کە لە شوێنی بوونی ئاژەل رووەدات
★ ئەو برینە گەورانەی کە لەگەڵ شینەوەبوونی توندن
★ ئەو شوین گەزانەی (کەلبە) لە مرۆڤ یا بەرازیا سەگەوە ئەنجام دەگرن.
★ برینی پارچە توپ و مووشەك.

چاودێری تایبەت بە برینە زۆر ترسناکەکان:

١ـ برینەکە باش بە ئاوی کوڵاوو صابوون بشۆ. هەموو پیسی و خوین و گۆشتی مردوو یا تووش بوو بەتوند لە برین دا مەلەو بیهێنە دەرەوە. سرنج یا بۆریەکی مژەر بە کار بێنە بۆ خاوین کردنەوەی برینەکە.

٢ـ برینەکە بە ئاوی تێکەڵ بە پەرمەنگەنانتی پوتاسیۆم (کەوچکێ چا لە دەوڵکی ئاو) چارسەرکە. لە پاشان برینە کە بە بۆیاغی جانگشن قایولیت بۆیەکە. ئەوەش رووەکێکە لە بابەتی ئیسفەنج و بە عەرەبی پێی دەگوترێ (جنطیانا)ـ یا کەمێ مەرهەمی دژ بخەرە ناو برینەکەوە (ل٣٦١) و برینەکە بە پێچەری خاوین دا پۆشە.

٣ـ ئەگەر برین قووڵ بوو یا بە هۆی گەزمیەك بوو یا ئەگەری مانەوەی هەندێ پیسی لە برینەکە دەکرا.
ئەوا لە سەرتە دژە زیندەکان کە باشە کەمان ئەمپیسلین بە شێوەی کولاج یا بە شێوەی دەرزی بەکار بێنی ئەگەر حاڵەتەکە ترسناك بوو.
ئەگەر ئەمپیسلین دەس نەکەوت دەکرێ پەنسلین یا تیتراسایکلین یا سولفا بە کار بێنی بۆ ریژەی ئەو زەمەی کە پیویستە بە کار بێ بگەریردوو لاپەرە سەوزەکان

٤ـ هەرگیز برینەکە بە ئەقەڵ یا بە نووسینەرێ وەك پەپوولە دامەخە. بهێلە برینەکە کراوەبێ.
مەترسی تووش بوون بە دەردەکۆپان (تیتانووس) کەورەیە لەوانەی کە دژ ئەم نەخۆشیە کوشندەیە لەمەوبەر نەکوتراون. بۆ ئەوەی ئەم مەترسی یەلای ئەو خەڵکانە کەمترو چارەسەرکەین پیویستە پەنسلین یا ئەمپسلین بە کار بێنین پاش رووداتی هەر برینی لەم بابانە هەتتاکو ئەگەر پێکرانەکەش سووك بوو.
بەنیسبەت ئەوانەی نەکوتراون دژ دەردە کۆپان ئەگەر برینەکە قووڕس بوو پیویست دەکا پەنسلین یا ئەمپسلین بە ژەمی گەورد کەورد و بو ماوەی یەك هەفتە بە کاربی. دەشکرێ ئەو کەسە بە دژی دەردە کۆپان بکوترێ بەڵام پاش دڵنیا بوون لە وەرگرتنی هەموو ئیحتیاطێکی پیویست بۆ بەکار هێنانی (تەماشا ل٧٠)

برینی چەقۆو موشەکەکان و برینە ترسناکەکانی تر

مەترسی لە رووداتی هەوکردن: هەر برینیکی ئاکامی فیشەك یا چەقۆ لە بارە بۆ تووش بوونی بەهەوکردنە ترسناکەکان. لە بەر ئەوە پیویست دەکات پەنسلین بە کاربێ (ل٣٤٩) یا ئەمپسلین یەکسەر پاش تووش بوونەکە (ل٣٥١). بە کاربێ.

ئەو کەسانەی کە لەمەوبەر دژ دەردە کۆپانا نەکوتراون پێویستە دەرزی دژ دەردە کۆپانیان لێ بدرێ هەروەها دژ دەردە کۆپان بکوترێن.

ئەگەر کرا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

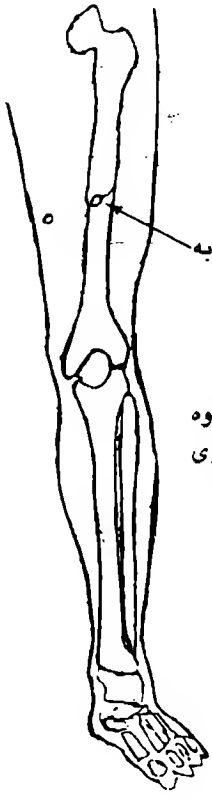
برینەکانی ئاکامی فیشەك و پارچە لە قاج یا دەست:

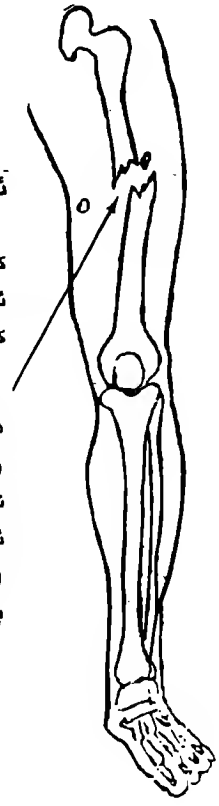
★ ئەگەر برینەکە خۆینی زۆری لێ دەهات لە سەرتە خوین بەر بوونەکە کۆنترۆل کەی وەك لە ل٨٢ دیارە.

★ ئەگەر گومانت لە بوونی شکاوی هەبوو باشتر وایە پەلە تووش بووە کە (پێکراوەکە) تەداوی کەی و تا چەند هەفتەیەك پشووی پێ بدەی.

★ برینەکە بە ئاوی کوڵاوو صابون بشۆ پێچەری پاك بخەرەسەر برینەکە. لە حالەتی تووش بوون بە فیشەکی تفەنگ یا دەمانچە تەنها رووی دەرەوەی پێست بشۆ. زۆر جار وا باشتر دەبی کە هیچ شتی نەخرێتە ناو ئەم بابەتە

★ دژە زیندەکان بەکار بێنە.





ئاگادارکردنەوە

کاتێ ئەگەری ئەوە هەبوو کە فیشەکەکە خۆی بە ئێسقانێکدا کێشا بێ لەوانەیە ئەو ئێسکە شکابێ.

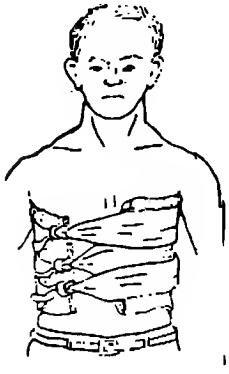
هەڵسان بە پێوەنانی قورسایەکی زۆر بە لاقە بریندارەکەوە (بۆ نموونە وەك بە پێوەوەستان) لەوانە ببێتە هۆی شکاوی گەورەتر وەك لەم شێوەدا دەبینی.

ئەگەر گومان لە بوونی شکاوی دەکەی باشتر وایە (پەلە) پێکراوەکە تەداوی کەیو بۆ چەند هەفتەیەك پشووی پێ بدەی.

که برینەکە ترسناك دەبێ بەشە برینەکە بەرز کەرموە بۆ ئەوەی لە ئاستی دڵ بەرز تر بێو کە سەپیکراوەکە با لە بارێکی تەواو ئارام بێ.

لە حاڵەتی پێکران بە سیسەك لە دەس یا پێکرانێکی ترسناك لە بەر هەر هۆیەکی تر ئەوا بەلەفاڤ دەستە پێکراوەکە بکە ملی بۆ ئەوەی دەستەکە پشووی لە سەر بکات

برینە قووڵەکانی سنگ



لەوانەیە برینەکانی سنگ زۆر ترسناك بێ. داوای یاریدەی پزیشکی بکە یەکسەر.

★ ئەگەر برینەکە کەیشتبێتە سییەکان و با لە کوتی برینەکەوە دزەی دەکرد لە کاتی

هەناسە دان دا بە پەلە برینەکە داپۆشە بۆ ئەوەی بانەچێتە ژوورەو.

فیزالین یا رۆنی رووەك لە سەر پارچە شاشی یا هەر پێچەرێ پاکی تر دانێ

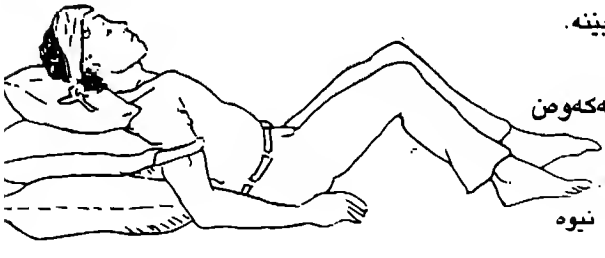
و باش لە سەر کوتی برینەکەی بێچەرموە وەك لەم شێوەیە دیارە.

★ کەسەکە بخەرە ئەو بارەی کە پشووی پێ دەدات

★ ئەگەر هەر نیشانەیەکی بوورانەوە هەبوو جا چارەسەری دروستی پێشکەش ا

کە (ل٧٧).

★ دژە زیندەکان و ئارام بەخش بە کار بێنە.



برینەکانی سەر کە بە هۆی فیشەکەوەن

★ برینەکە بە پێچەری خاوێن داپۆشە.

★ کەس پێکراوەکە بخەرە باری نیوە دانیشتوو.

★ دژە زیندەکان (پەنسلین) بە کار بێنە.

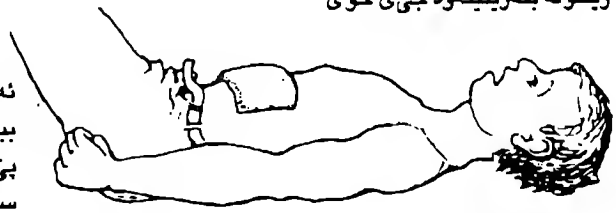
★ داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

برینی قوول لەسکدا.

هەر برینی گەیشتبێتە گەدە یا ریخۆلە ترسناك دەبێ. یەکسەر داوای یاریدەری پزیشکی بکە بەڵام لە هەمان کات دا ئەمانە بکە.

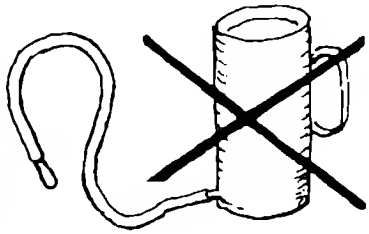
★ برینەکە بە پێچەڕێکی خاوێن داپۆشە.

★ ئەگەر هەندێ بەشی ریخۆلە دەرهابێتە دەرەوە ئەوا بە پارچە قووماشی خاوێن و تەرکراوە بە ئاوی کوڵاوەو کەمێ خۆی داپیۆشە. هەوڵ مەدە ئەم بەشانەی ریخۆلە بگەڕێنیتەوە جێی خۆی



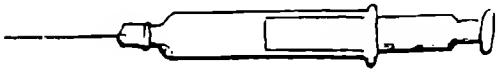
ئەگەر کەسەکە تووشی بوورانەوە ببوو پێیەکانی بەرزکەرەوە ئاستی سەروی دڵی.

★ هیچ شتێکی لە رێی دەم وە مەدەرێ، نە خواردن و نەخواردنەوە نە ئاویش.



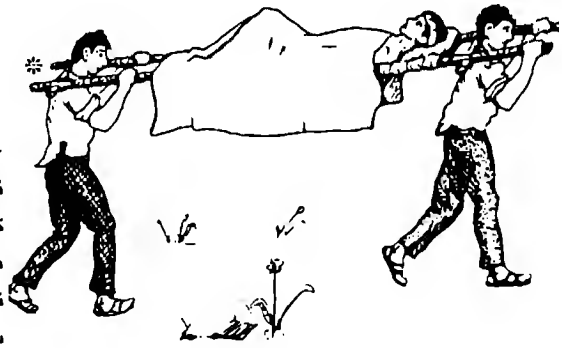
★ ئەگەر کەسە بریندارەکە تینوو بوو لێ گەڕێ با پارچە قوماشی لە ئاو هەڵکێشراو بمژێ.

هیچ هۆقنەیەکی لە کۆمەوە مەدەرێ هەتتاکو گەدەشی ئاوسابێ وپیسایی نەکردبێ (بۆ چەند رۆژی بێ چونکە ئەم هۆقنەیە لەوانەیە ببێتە هۆی مردن ئەگەر ریخۆلە درابێ).



دەرزی دژە زیندەکانی لێ دە.

تەماشای رێنماییەکان کە لە لاپەڕەی داهاتوودایە



★ چاوەڕێی ئامادە بوونی کارای تەندروستی مەکە بەڵکو کەسە پێکراوەکە یەکسەر بگوازەرەوە بۆ نزیکترین بنکەی تەندروستی یا نەخۆشخانە. ئەو پیویستی بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری پەلە هەیە.

دەرمانی بریتی ریخۆڵەی بریبی

هەروەها بۆ ریخۆڵە کوێرە یا هەوکردنی پریتۆن (هەناو پۆش)
لەکاتی چاوەروانیی یارمەتی پزیشکی ئەمانە بکە:

★ دەرزی ئەمپسلین لێ دە (ل۳۵۱) یەک گرام (چوار قیالی عەیار ۲۵۰ ملگم) هەر چوار سەعات جارێ.

★ ئەگەر ئەمپسلین نەبوو، دەرزی پەنسلین لێ دە (ل ۳۵۰) بەرێژەی ۵ ملیون وەحدە بەپەلە و لە پاش ئەوەش یەک ملیۆن وەحدە هەر چوار سەعات جارێ.

★ لەگەڵ پەنسلین دا یەکێ لەم دەرزیانەشی لێدە:
ستریپتۆمایسین (ل ۳۵۵) دوو میلیتر (۱گرام) لە رۆژێکا دووجار. یا کلورامفینیکول = دوو قیال لە هەریەکەیاندا ۲۵۰ ملگم هەر چوار سەعات جارێ.

★ ئەگەر ئەم دەرمانانە بەشێوەی دەرزی نەبوون دەکرێ یا ئەمپیسلین یا پەنسلین لەرێی دەمەوە - لەگەڵ کلۆرامفینیکول یا تیتراسایکلین و کەمێ ئاو بدرێتە پێکراوەکە.

گرفتە ناکاوەکانی ریخۆڵە (سکی تیژ)

سکی تیژ (توند)

سکی تیژ حاڵەتێکی لەناکاوو توند ریخۆڵە دەگەیەنی، کە پێویستی بە عەملیاتی نەشتەرگەری هەیە بۆ رێ گرتن لە مردن. بۆنموونە: هەوکردنی ریخۆڵە کوێرەو پریتۆن و ریخۆڵە گیران (تەماشای لاپەڕەکانی داهاتوو بکە) زۆرجار هۆی سکی تیژ نازانرێ تەنها پاش کردنەوەی سک و فەحس کردنی ناواخنەکەی نەبێ.

ئەگەر کەسەکە ژانێکی توند لە ریخۆڵەکانی هەبوو لەگەڵ رشانەوە بەبێ ئەوەی سک چوونی لەگەڵ بێ پێویستە گومان لە سکی تیژ بکەیت.

سکی تیژ

کەسە پێکراوەکە ببە بۆ نەخۆشخانە لەوانەیە نەشتەرگەری زەروری بێ.

- ئێشی توندو بەردەوام بەرەو زیادبوون چوونە لەسک دا
- گیران و رشانەوە
- سک ئاوسان و رەق بوونی (کەسەکە هەوڵ دەدات سکی خۆی بپارێزێ.
- زۆر نەخۆش.

حاڵەتی کەم مەترسیتر

دەکرێ نەخۆشەکە لەماڵ یا لە بنکەی تەندروستی چارەسەر بکرێ.

- ئێشەکە لە کاتێکەوە بۆ کاتی تر دووبارە دەبێتەوە (پێچ)
- سک چوونێکی مام ناوەند یا توند (زۆر)
- نیشانەکانی هەوکردنی جارجار و لەوانەشە پەسیوو یا هەوکردنی گەرووبێ.
- لەوانەیە نەخۆشەکە هەمان نیشانەی بووبێ لەمەو بەر.
- نەخۆشەکە تارادەیەک نەخۆش دیارە.

ئەگەر نیشانەکانی سکی تیژ لە هەرکەسێ دەرکەوت پێویستە بەزووترین کات ببرێ بۆ نەخۆشخانە.

ریخۆڵە گیران

دەکرێ بوونی هەندێ شت تەگەرە یا گیران لە ریخۆڵەدا دروست بکات کە بەرگری تێپەربوونی خۆراك وپیسایی بکات ئەو هۆنەراوانەی گیران ئەمانەن:

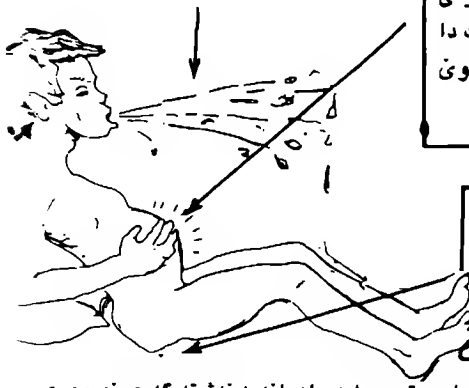
- گرێیەکی کرمی لوول پێچ (بازنەیی (ئیسکارسیا) ل١٤٠
- بازنەیەکی ریخۆڵە کە لە فتق گیری خوارد بێ (ل ١٧٧).
- بەشێ ریخۆڵە خرابێتە ناو بەشی ژێر خۆی (تێهەڵکێش بوونی ریخۆڵە).

هەروەها نیشانەکانی ریخۆڵە گیران حاڵاتی سك ئێشەی توند (ناکاو)ی لەکەڵدا دەبێ چونکە ئێشی توند بەشە پێکراوەکەی ریخۆڵە لە جووڵە دەخات.

نیشانەکانی ریخۆڵە گیران

- ئازاری توندو بەردەوام لەسك دا.
- سکی ئەم منداڵە ئاوساوەو رەق بووەو ئازارەکەی زیاد دەکات ئەگەر دەسی بێوە درا منداڵەکە هەوڵ دەدات سکی خۆی بەدەسی بپارێزی ولاقەکانیشی هەڵدەکێشی (ئەنووشتینینەوە) زۆر جاریش دەنگ. لە ناو سك دا نامینێ گوێت لە قرچە قرچی ریخۆڵە نابێ ئەگەر گوێ لەسەر سکی دانێی.

- رشانەوەی لەناکاو و بەهێز! لەوانەیە نەخۆش بۆ دووری ، یەك میتر هەڵ دا یازیاتریش. لەوانەیە رەنگی سەوز بێ یا بۆنی و شێوەی وەك پیسایی وابێ.



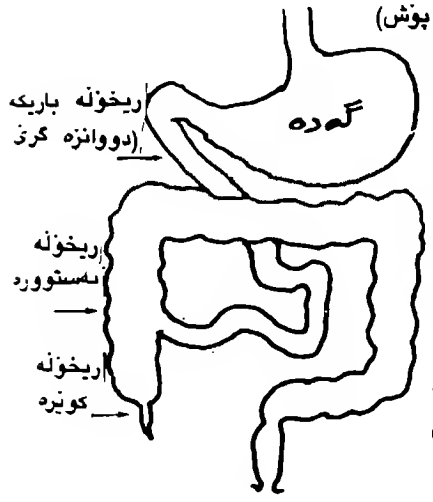
- کەسەکە تووشی گرفتی دەبێ (پیسایی زۆر کەم یا هیچ نییە) ئەگەر سك چوونیشی هەبێ ئەوا زۆر کەمە: زۆر جار پیساییەکە لە کێم و تێکەڵ بە خوێن پێك هاتوو.

ئەو کەسە یەکسەر بگەیەنە نەخۆشخانە چونکە ژیانی لە مەترسی دایە و لەوانەیە نەشتەرگەری زەروری بوێ

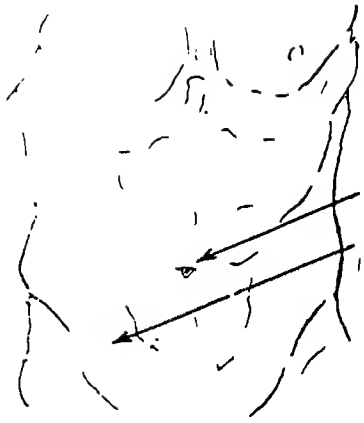
هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە، هەوکردنی پریتۆن (هەناو پۆش)

ئەم حاڵەتانە ترسناکە و زۆر جار پێویستیان بە بەنەشتەرگەری دەبێ جا بەپەلە داوای یاریدەی پزشکی بکە.

- هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە لەو زیادەیە روودەدات کە وەك کیسەیەکی بچووك کە لە پەنجە دەچێ بەریخۆڵە کەورەوە گیراوە (بەندە) لەلای راستی سکەوە. ریخۆڵە کوێرە هەوکردوو لەوانەیە جاروا بێ بتەقێ و ببێتە هۆی هەوکردنی پریتۆن.
- بەڵام هەوکردنی پریتۆن هەوکردنێکی تیژو لەناکاو لەو پەردەیەی کە ریخۆڵەی تیایە روودەدات و لەوانەیە لە ئەنجامی تەقینی ریخۆڵە کوێرە رووبدات یاخود لەکاتی تەقین یا درانی هەر بەشێکی ریخۆڵە رووبدات.



نیشانەکانی هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە:



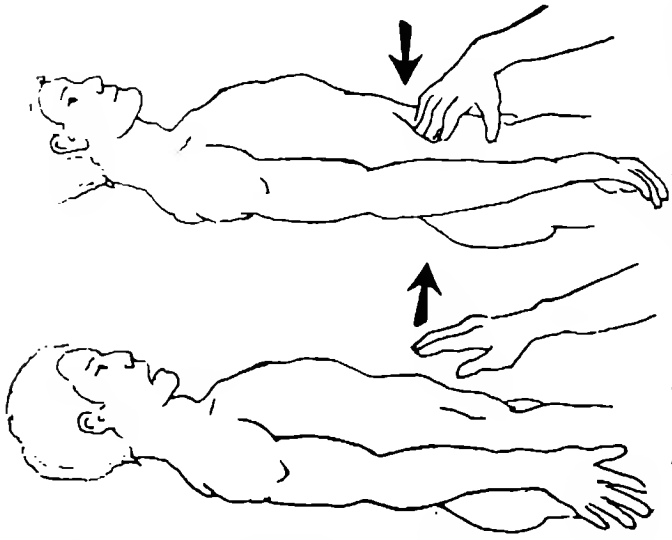
● گرنگترین نیشانەکانی ئازاری بەردەوامی سکەو بەرمبەرە زیاد بوونیتی.

● ئێشەکە لە دەوری ناوکەوە دەس پێ دەکات و بەپەلە بەرەولای ڕاست دەگوازرێتەوە.

● لەوانەیە ڕشانەوە ڕووبدات، و نەوس بگیرێ لە خواردن و قەبزبێو تایەکی سووکی لێ بێ.

هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە و هەناوپۆش

دۆزینەوەی (ناسین)



بەرمبەرە و بەهێز فشار بخەرە سەر بەرزەهاری چەپی لەش تاکو کەسەکە هێما بۆ بوونی هەندێ ئێش دەکات لە پاشان بە خێرایی دەس هەڵگرە و ئەگەر کەسەکە هەستی بە ئێشی توند کرد (ئێشی کاردانەوە) لە کاتی دەس هەڵگرتندا ئەوا نیمچە نیشانەیەکە بۆ هەوکردنی ڕیخۆڵە کوێرە یا لە پرتیۆن (هەنا و پۆش).

ئەگەر کاردانەوە ڕووی‌نەدا بە خستنە سەر بەرزەهاری چەپ ئەم تاقیکردنەوەیە لە بەرزەهاری ڕاست بکەرەوە.

ئەگەر بۆت دەرکەوت کەسەکە یەکێ لەم دوو هەوکردنانەی هەیە پێویستە ئەمانە بکەی:.

★ یەکسەر هەوڵی داوا کردنی یارمەتی پزیشکی بدە ئەگەر کرا ئەو مرۆڤە ببەی بۆ شوێنێ بۆ نەشتەرگەری ئەوا بیکە.

★ هیچ شتێکی لە ڕێی دەمەوە/مەدەرێ و هۆقنەی لە کۆمەوە بۆ مەکە. بەڵام ئەگەر نیشانەکانی ووشك بوونەوە لەو کەسە دیاری دا دەکرێ لەوکاتەدا هەندێ دڵۆپە ئاو یا هەندێ شلەمەنی بە کار هاتووی دژی وشك بوونەوەی بدەیتێ و هیچی ترنا (ل١٥٢).

★ پێویستە ئەو کەسە پشووبێ بدەی لە بارێکی نیمچە دانیشتوودا.

تێبینی:

ئەحەر هەوکردنەکەی پریتون لە حاڵەتێکی پێشکەوتودا بوو لە خراپەدا جا سك زۆر ڕەق دەبێ وەك، نەختەداری لێ دێ و کەسەکە هێما بۆ ئازارێکی توند لە سکی دەکات تەنها بە دەس پێوەدانی گیانی نەخۆشەکە لە مەترسی دایە پیویستە یەکسەر بگوازرێتەوە بۆ بنکەی تەندروستی وەلە کاتێ لە ڕێکادابی بۆ بنکە ئەم دەرمانانەی کە هێمایان بۆ کراوەی بدەرێ ل٩٣.

سووتاوی
خۆپاراستن

دەکرێ ڕێ لە ڕووداني زۆربەی سووتاوییەکانی بگیرێ پیویستە چاودێری تایبەتی منداڵان بکرێ:

★ مەهێلە (ڕێ مەدە) منداڵانی بچووك نزیك ئاگر کەون.

★ شەمچەو لە مپاکان دوور لە دەستی منداڵان دانێ (بپارێزە).

★ دەستگیری مقاڵە (تاوە وەکەرسە مانیەکانی سەر سۆپا دوور خەرەوە لە دەس پێ گەیشتن منداڵان.

ئەو سووتاوییە سووکانەی کە تۆقڵە دروست ناکەن (سووتاوی پلەی یەکەم)

بەشە سووتاوییەکە بخەرە ئاوی ساردەوە یەکسەر بۆ کەم کردنەوەی ئێشی ئەنجامی سووتاویە ئاسانەکان. لێرەدا هیچ پێویستیەك بە چارەسەری تر ناکات. ئەسپرین وەرگرە بۆ کەم کردنەوەی ئێشەکە..

ئەو سووتاوییانەی کە دەبنە هۆی تۆقڵە (سووتاوی پلەی دووەم)

هەوڵ مەدە تۆقڵەکان لادەی (کۆبوونەوەی ئاو لە نێوان گۆشت و پێست).

ئەگەر تۆقڵەکان سەر بەخۆ نەمان ئەوا ئەو بەشە بەشێنەیی بە ئاوی کوڵاوەی ساردەوەبوو و صابوون بشۆ.

کەمێ قازملین پاش گەرم کردنی تاپلەی کوڵان بخەرە سەر پارچە شاشێکی موعەقەم لە پاش ئەوە شاشەکە بخەر سەر شوێن سووتاوەکە پاش ساردەوە بوونی.

ئەگەر قازملینت لانەبوو سووتاوییەکە بە سەر هەڵدراوەیی بهێڵەرەوە و هەرگیز هیچ کەرەیەك یا ڕۆنێکی مەخەرە سەر.

> پیویستە سووتاوییەکان زۆر بە خاوێنی بمێنن و ئەم مەسەلەیە زۆر گرنگە لە پیسی یا لە مێش و تۆزبپارێزە.

ئەگەر هەندێ نیشانەکانی هەوکردن دیاریدا وەك ڕووداني کێم کردن و بۆنی بێزاو (بۆگەن) یا ئاو سانی لیمفاوی جا گەرمکی ئاوی گەرمی سوێر کراو (کەوچکێ چا لە خوێ لە گەڵ یەك لیتر ئاو) لە ڕۆژێکا سێ جار بخەرە سەر سووتاوییەکە ئاوەکە و قوماشی گەرمکەکە بێش بە کار هێنان بشۆ. بەگشت چاودێریەکەوە ئەو پێست و گۆشتە مردوانە لابە دەشکرێ سووتاوییە یە مەرهەمێ لە دژەکان وەك نێو سیۆریت (ل٣٦١). بردرێ و لە حاڵەتی توندا دەکرێ دژەکان وەك پەنسلین یا ئەمپسلین بەکار بێ.

سووتاوی قوول (سووتاوی پلەی سێیەم)

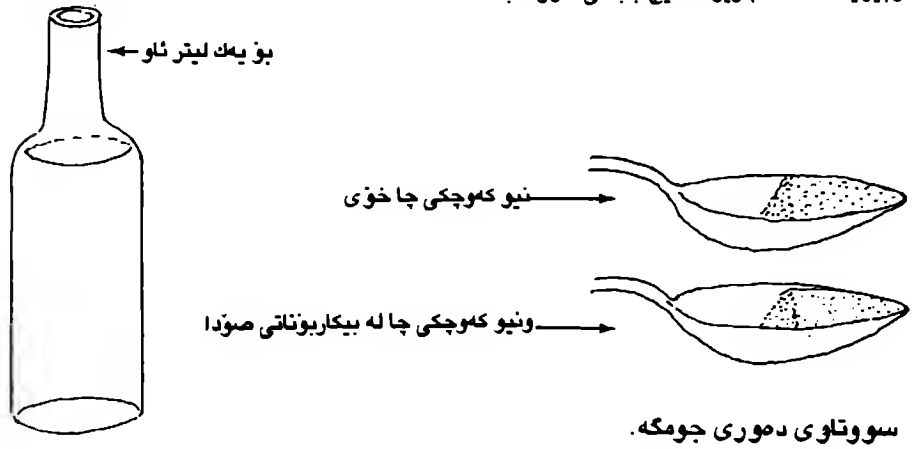
هەر سووتاوییەك کە گۆشت بەدەرخا یا بە شێکی گەورەی لەش بگرێتەوە سووتاوییەکی ترسناك دەبێ. پیویستە یەکسەر پێکراو بگەیەندرێتەنزیکترین بنکەی تەندروستی و لە هەمان کات دا سووتاوییەکان بە پارچە قوماشی زۆر پاك بپێچەرەوە، و ئەگەر گەشتن بە بنکەی تەندروستی مەحاڵ بوو پەیرەوی ڕێنمییەکانی پێشوو بکە. ئەگەر قازملینت لانەبوو سووتاوەکان بە دانە پۆشراوی بهێڵەرەوە بەڵام بە پارچەیەك قوماشی لوکە دایپۆشە بۆ ئەوەی مێش و تۆزی لێ دوور خەیتەوە. خاوینی ئەو پارچە قوماشانە بپارێزە و ناوەناوە بیکوژە کە دەبینی بە خوین یا بە شلەمەنی ئەنجامی سووتاوەکە پیس بوو. پەنسلین بەکار بێنە.

هەرگیز کەرەسەیەکی چەور یا قاوە یا هێلکە یا پیسایی ئازڵ مەخەرە سەر سووتاوییەکان.

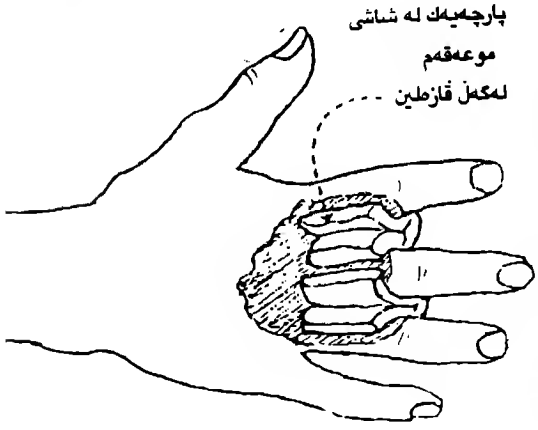
پیویستی تایبەتیەکان لە کاتی ڕمودانی سووتاوی‌یە ترسناکەکان

کەسە تووش بوومکە بە سووتاوی ترسناك لە بارە بۆ ڕوودانی بوورانەوە (ل٧٧) بە هۆی ئازارو ترسەوەو لە دەس دانی شلەمەنیەکانی لەش بەهۆی سووتاوی‌یەوە.
هەوڵ دە ئەو کەسە دڵ دەیتەوەو دڵنیای کەی لەسەر تەندروستی خۆی، ئەسپرینی بدەری بۆ کەم کردنەوەی ئازار ئەگەر کراش کۆدایین بە کار بینە، هەروەها بریتەکان بە ئاوی سوێر بشۆری یاریدەی خاو کردنەوەی ئیشەکە دەدات (کەوچکێ چا خۆی لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاتەی ساردەوە بوو).
کەسە تووش بوومکە بە سووتاوی ڕێژەیەکی زۆر ئاوی بدەری، ئەگەر سووتاوی‌یەکە گەورەبوو (لە دوو بەرابەری قەوارەی دەس زۆر تر بوو) ئەم شرووبە ئامادە کە:

هەروەها دوو یاسێ کەوچکی چا پر شەکر یا هەنگوین و هەندێ شەربەت زیاد کە بۆی ئەگەر کرا، پرتەقال یا لیموی بۆ زیاد ئەگەر کرا.
لەسەر کەسە پێکراوەکەیە چەند جارێ ئەم شەربەتە بخواتەوە تاکو چەند جاری میز دەکات.
کرنگ وایە کەسە تووش بوومکە بە تووش بوونێکی ترسناك خۆراکی بەپرۆتین دەوڵەمەند (ل١١٠) بخوات وپیویست ناکات پارێز لە هیچ بابەتی خۆراك بکات.



سووتاوی دەوری جومگە.



کە سووتاوی تووشی هەر کەسێ بێ لە نێوان پەنجەکانی یا ژێر قوڵتفی یا لە هەریەکێ لە جومگەکانی تری پیویستە لبادێ لە شاشی‌ی بە قازملین داپۆشراو بخرێتە نێوان بەشە سووتاوکانەوە بۆ ئەوەی ئەم بەشانە تەنسیر لە یەکتری نەکەن لە کاتی چابوونەوەدا
هەروەها پیویستە پەنجەکان و مەچەکەکان و قاچە تووش بوومکانە لە کاتی بەرەو چابوونەوە دا بە شێوەیەکی ڕاست ڕۆژی چەند جارێ بپێچرێ.
کە ئەم شتە دەبێتە هۆی هەندی ئازار بەڵام یاریدەی نەهێشتنی هەر شوینەوارێکی تەگەرە لە ڕێی جوولە دەدات

شکاوی (شکستەیی):

کە هەندێ ئیسقان دەشکێن گرنگترین شت کە پێویستە بکرێ ئەوەیە کە ئیسکە شکاوەکە بە شێوەیەکی نەبزووت بپارێزن بۆ ڕێگرتن لە هەر زیاد بوونێ لە شکاوییەکە وبۆ یارمەتیدانی چاببوونەوەی.

پێش ئەوەی هەر کەسێ کە یەکێ لە ئیسکەکانی شکابێ بگوێزیتەوە ئیسکە شکاوەکە بەبێ جووڵە بپارێزە بە بەکارهێنانی هەر پارچە دارێ تەختە داریك بێ پاش ئەوەش کەچ دابنێی لە هەر بنکەیەکی تەندروستی یا لەوانە خۆت بتوانی بێی هەڵسی بە گوێزەی زانیاریی‌یەکانت (تەمەشال ١٤).

چارەسەری شکاوی

★ ئەگەر وا دیار بووکە ئیسکەکە لە شوێنی دروستی خۆیەتی باشتر وایە نەی جووڵێنی چونکە ئەوە زیانی لێ دەدات.

★ بەڵام ئەگەر ئیسقانەکە لە شوینی خۆی دوور بوو وشکاوییەکە نوێ بوو تاقی کەرەوە جێگاکەی راست کەیتەوە پێش ئەوەی بیخەنە گەچەکەوە، هەر چەند پەلەت کرد لە راست کردنەوەی جێگاکەی ئەوەندە ئەو کارە ئاسان تر دەبێ.

چونیەتی راست کردنەوەی باری مەچەکی شکاو.

★ دەستەکە بە هێزو بەراستیو بە بەردەوامی تاکو پێنج یا ١ دەقیقە راکێشە بۆ ئەوەی ئیسکە شکاوەکە لەیەك نووڕ خەیتەوە

★ لەو کاتەی یەکێکتان دەستە کەراوە جێی کەسێکی تر هەلدەستێ بە راست کردنەوەی ئیسقانەکان زۆر بەوورەیی.

ئاگادار کردنەوە. لەوانەیە فەوتانێکی گەورە رووبدات لە کاتی راست کردنەوەی ئیسقانەکان لەبەر ئەوە باشتر وایە کەسێکی شارەزا بەم کارە هەڵسێ.

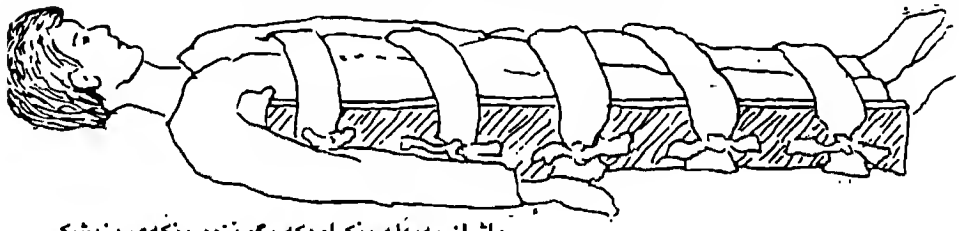
ئەو ماوەیەی پیویستە بۆ چاببوونەوەی شکاوی

هەر چەندە شکاوییەکە خراپتر بوو و چەندە کەسە تووش بوومکە (پێکراوەکە) لە تەمەندا گەورە بوو ئەوەندە پێویستی بە ماوەیەکی درێژ تر دەبێ بۆ چاببوونەوە. بەڵام ئیسقانی منداڵان بە یەلە چا دەبێتەوە (یەك دەگرێتەوە) بەڵام ئیسقانی بە ساڵا چووان لەوانەیە هەر گیز یەك نەگرێتەوە.

پێویستە مەچەکی شکاو لە قالبە گەچەکەدا بۆ ماوەی یەك مانگ بمێنێتەوە و هیچ قورساییەکی نەخاتە سەر بۆ ماوەی مانگێکی تریش. بەڵام لاقی شکاو پیویستە لە قالبەکە بۆ ماوەی نزیکەی دوو مانگ بمێنێتەوە.

ئینسقانی سمتی شکلو

ئینسقان شکاوەکانی سمت بە چاودێری تایبەتی هەیە. باشتر ین کەبیکەین ئەوەیە هەموو لەش بپیچرێ بۆ ئەوەی نەهێڵرێ بەشەکانی لەشی بچووڵێ وەك لەم وینەی خوارەوە دیارە.



پاشان بەپەلە پێکراوەکە بگوێزەو بنکەی پزیشکی.

شکانی مل وپشت.

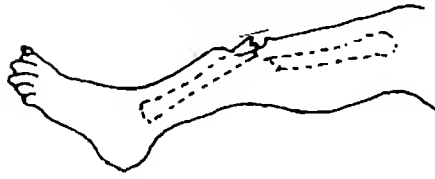
ئەگەر ئەگەری بوونی شکاوی لە مل یاپشت هەر کەسێ بوو پێویستە لەو پەری ووریایی لە کاتی گواستنە وەی هەوڵ دە جێگاکەی نەگۆری ئەگەر کراش پێش گواستنەوەی کارای تەندروستی ئامادە کە. ئەگەر واپێویستی لێت کرد بیگوێزیتەوە بیکە بەڵام بەبێ ئەوەی پشتی یاملی بنووشتینیتەوە. لاپەرەی دا هاتوو بچوینە رەوە بۆ ئەوەی ئاگاداری ئەو ئامۆژگاریانە (رێنماییانە) بی کە پیویستەوە ربگیرێ بۆ گواستنەوەی پێکراوەکە.

پەراسووە شکاوەکان

ئەم شکاویانە زۆر بە ئازارن لەگەڵ ئەوەی لە خۆیانەوە چا دەبن. باشتر وایە سنگ تەداوی تەکەی یا نەپچیتەوە، ئەسپرین وەرگرەو پشووده. لەوانەیە چەند مانگی تێپەڕێ پێش ئەوەی ئێشەکە بەتەواوەی نەمێنی.

پەراسووە شکاوەکە ناچەقێ بەسییەکانەوە لە زۆر بەی حاڵەتەکاندا، بەڵام ئەگەر پێکراوەکە خۆینی تفانەوە یا زەحمەتی بینی لە هەناسەدان دا، دژمزیندەکان بەکاربێنە (پەنسلین یا ئەمپیسلین) وداوای یارمەتی پزیشکی بکە.

ئەو ئێسکە شکاوانەی کە لە پێستەوە دێنە دەرەوە (شکاوی یە ئاڵۆزەکان (کراوەکان)



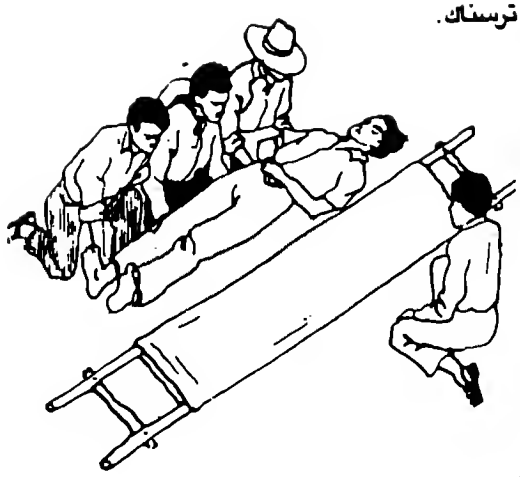
کە مەترسی هەوکردنەکان گەورە بوو لەم حاڵەتانەدا پیویستە داوای یارمەتی کار گەری تەندروستی یا پزیشك بکرێ بۆ چاودێری کردنی ئەو کەسە. برینەکە وئیسکە دەرهاتووەکەی دەرەوەی پێست بەباشی وتەواوی خاوین کەرەوە بە ئاوی کوڵاو.

ئیسکە مەگەرینەرەوە ناو برینەکە تا دڵنیا دەبی لەخاوینی برین وئیسکە خاوینی یەکەی تەواو. پەلە. پێکراوەکە تەداوی کە بۆ ئەوەی بەرگری لە فەوتانی تونتر بکەی.

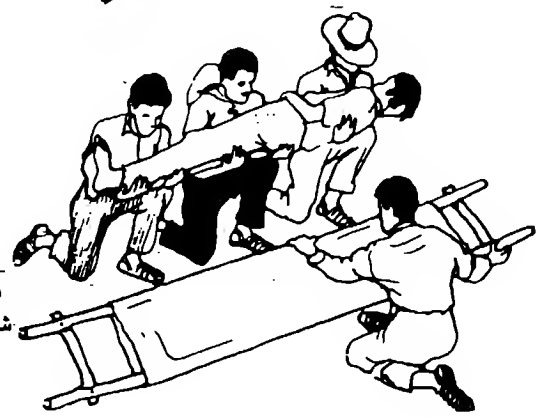
ئەگەر بینیت ئیسکە شکاوەکە پێستە کەی دریوە یەکسەر دژمکان بەکار بێنە بۆ بەرگری لە هەوکردنەکان پەنسلین و ئەمپسلین بە زەمی گەورە گەورە (ل ٣٤٩-٣٥١).

ئاگادارکردنەوە:
پەلەشکاوەکە یا ئەوەی گومانی بوونی شکاوی ی لێ دەکەی. مەولایە و مەشیلە.

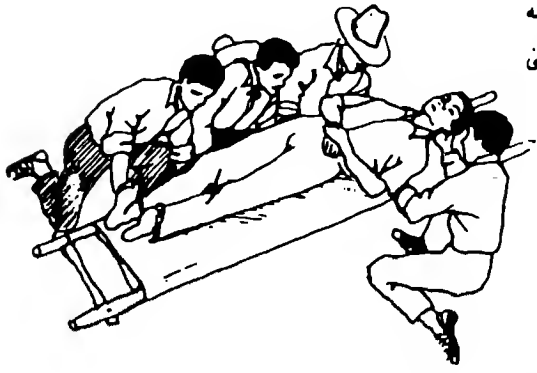
چۆنیەتی گواستنە وەی پێکراوێکی ترسناک.



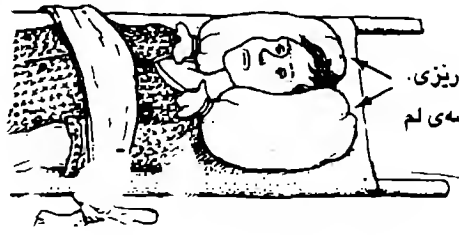
کەسە پێکراوەکە بە چاودێری بێ هاوتا وبێ ئەوەی ببێتە هیچ نوشتانەوەیەکی لەشی بەرکەوەوە.



داوا لە کەسێکی تر بکە پێ هەڵگرە کە لە شوێنەکە دانێ.



بە یارمەتی هەمووان کەسە پێکراوە کە بە چاودێریەکی زۆرەوە بخرە سەر پێ هەڵگرەکە.



بیبارێزی.
کیسەی لم

ئەگەر مل شکابوو هەندێ کیسەی لم یا جێ لۆ کراو بەبلاشی بخرە ئەم لاوئەولای سەریەوە بۆ ئەوەی لە جوولەی خەی

له جیّ چوون.

لەیەك ترازان یاجیا بوونەوە (خزانی ئیسقان بۆ دەرەوەی جومگە).

ئەوا سیّ خالّی گرنگن لە چارەسەر:-

★ هەوڵ دەئیسقانە لە جیّ چوومکە بگەڕێنیتەوە باری تایبەتی خۆی هەر چەندە پەلەت لیّ کرد ئەوەندە باشترە

★ پێچەرەکان بە نەجووڵاوی لە جێگاکانی بهێڵەرەوە بۆ ئەوەی ئیسکەکان جارێکی تر نەترازێتەوە (بۆ ماوەی مانگی).

★ بەکار هێنانی ئەو لایە بۆ ماوەیەکی درێژ بپارێزە تاکو جومگەکە چاك دەبێتەوە (دوو یاسیّ مانگ).

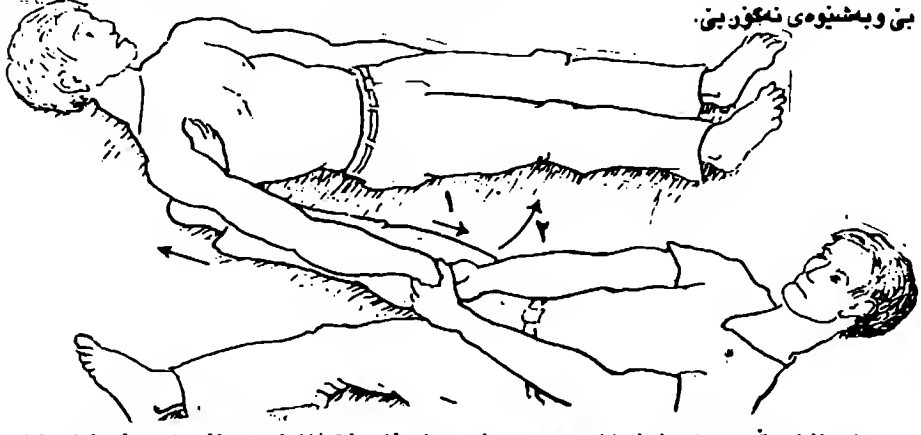
چۆنیەتی راست کردنەوەی شانی لە جیّ چوون:-

ئەوە گرنگە دڵنیابی کە گرفتەکە لە لەجیّ چوونی شاندایە نەك لە شکاوەی لە کاتیّ لە جیّ چوونی شان بەئازارو ئاوساو دەبیّ و کەسەکە ناتوانی بە ئاسایی بیجووڵێنیّ. لەوانەشە کەسەکە جارێکی تر لەمەو بەر شانی دەرچوو بیّ. بەڵام لە کاتیّ شکانی شان (پیویستە لایەن پزیشکەوە چارەسەر بکریّ).

جا ئیشەکە توند تر دەبیّ ئاو ساوییەکە زیاتر دەبیّ جوڵەکە نائاسای دەبیّ لە شان دا.

لەکاتیّ دڵنیا بوونی هەردوو حاڵەتەکە داوای وێنەیەکی ئەشیعەی شان بکە. لە کاتیّ کە دڵنیا بووی لە شان درچوونەکە جا ئەمانە بکە.

لە زەوی درێژ بە لە تەنیشت کە سەپێکراوەکەوە. پێت بەروونی نجەرە ژێر قوڵتغیەوە و بەشێنەیی باڵی بەرە و خوارەوە راکێشە بەگوشەیەکی وەك لەم شێوەدا دیارە (۱) با هێزی راکێشانەکەت بۆ ماوەی دە دەقیقە بیّ و بەشێوەی نەگۆر بیّ.



لە پاشان باڵەکە بەلای لەشدا لار کەرەوە و پێت بەکار بێنە بۆ گەراندنەوەی ئیسکەکە بۆ جێگای خۆی بەم شێوەیە شان دەگەڕێنەوە شوێنە ئەصلی یەکەی خۆی.

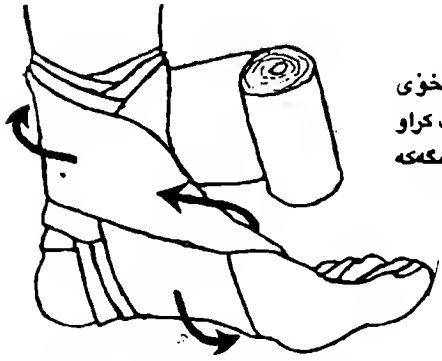
پاش ئەوەی دڵنیا بووی لەوەی کە شانەکە گەراوەتەوە شوێن ئەصلی یەکەی خۆی باش باڵ بە نووساوەیی بە لە شەوە بپێچەوە یا پێچراوەی تامانگی بمێنێتەوە. بۆ ئەوەی بەرگری لە رووداتی وەشك بوونی ئەواو لە شان بکەی پیویستە بۆ چەند دەقیقەیەك رۆژی سیّ جار بیکەیەتەوە وبە جوڵەیەکی بازنەیی وبە شێنەیی باڵ بجووڵێنی.

ئەگەر نەتتوانی بەلەلەجیّ چوومکە بگەڕێنیتەوە جیّی خۆی ئەوا یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە هەر چەندە دوا کەوی لەوە ئەوەندە قووڕسی گەراندنەوەی زیاتر دەبیّ.

خۆین تێ زایین داومشانی جوومگەی نووشتاوە.

زۆر جار زانینی ئایا دمس یا پێ نۆوشی خۆین تێ زایین یا ئەزیەت دیتن یا شکاوی بووە مەحال دمبێ بەلام بەهۆی تیشکی (X) دمکرێ هۆکە بزانرێ.

زۆر جار جومگە لەجێ چوون و ئەزیەت دیتن لە جومگەدا بە هەمان شێوە دمبێ جومگە کە بە نەگوری و نەجووڵاوی بهێڵەرموە پارچە چەقوومانی بیپێچەرمو بۆ ئەوەی بە نەجووڵاوی بمێنێتەوە. جومگەی ئەزیەت دیتووی توندپێویستی بە سێ یا چوار هەفتەیەك دمبێ بۆ چابوونەوە بەلام شکاوی پێویستی بە ماوەیەکی درێژ تر دمبێ.



دمتوانی جوومگەی ترازاو (ئەزیەت بینیو) لە جێی خۆی بە دروستی بهێلیتەوە بەکار هێنانی قالبی خۆمانی دروست کراو (ل ١٤) یا بە بەکار هێنانی پێچەرێکی لاستیکی ئەرم جومگەکە بپارێزی.

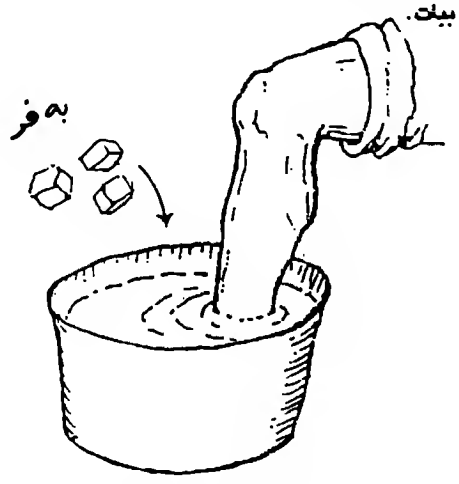
جومگە ترازاوەکە وەك لەم وێنەیەدا دیارە. بپێچەرموە.

وریا بوونەوە:
ئەگەر پێ کە ئەرم یا ئاوسا بوو یا کەسە پێکراوەکە زەحمەتی بینی لە جووڵاندنی پەنجەکانی پێی پیویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکەی لەوانەیە عەملیات زەروری بێ.

بۆ کەم کردنە وەی ئێش و ئاوساوی بەشە لویراوەکە (ئەزمیەت بینوەکە) بەرز راگرە. لە رۆژی یەکەمی یا پارچە سەهۆڵ یا پارچە قومانی تەر بخەرە سەر جومگە ئاوساوەکە چونکە یاریدەی کەم کردنە وەی ئێشو ئاوساوی یەکە دەدات. ئەسپرنیش وەرگرە.

پاش تیپەربوونی یەکەم رۆژ پەلە لو یراوەکە بخەرە ئاوی گەرمەوە چەند جارێ لە رۆژیکدا ئیسکە لویراوەکە یا شکاوەکە مەوولی وەشێلە چونکە کەلکت پێ ناکەیەنی بەلکو لەوانەیە حالەتەکە بەرە و خراپتر بیات.

پاش یەکەم رۆژ (لە ٢٤ سەعات زیاتر) ئاوی گەرم بەکار بینە.

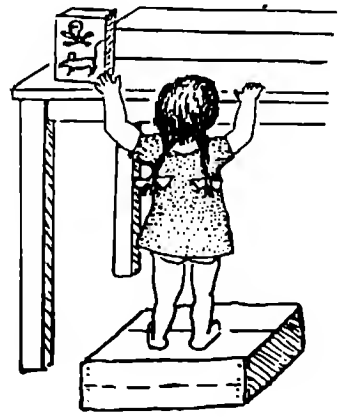


لە یەکەم رۆژدا جومگە ئەزیەت بنپیوەکە بخەرە ئاوی ساردەوە

ژەهراوی بوون

کەلی لە منداڵان دەمرن بەهۆی خواردنی شتی ژەهراوەی یەوە. بۆ پاراستنی منداڵە کانت ئەم پیویستی یانەی خوارەوە بەیرەوکە:

شتە ژەهراوییەکان دوو لە دەستی منداڵان دانی



بەنزین یاگاز یا هەر شتی ژەهراوی تر لە شووشی کۆلا یاهەر شروبی (شەربەتی) تر دامەنی چونکە لە وانەیە منداڵان بیخۆنەوە وابزانن ئەوانەبۆ خواردنەوەن.

هەندی لەو ژەهرانەی کە پیویستە چاودێری بکری:

- ژەهری بەکار هاتوو بۆ مشك
- د.د.ت و لندین و حەشەرات کوژ
- دەرمان هەر بابەتی بی ئەگەر بە ریژەیەکی کەورە بخوری (وەربگیری) وئاگاداری حەبی ئاسن بە.
- توزی بود
- توزی جل شوورین.
- جگەرە
- مەی
- لقە دار و دانەویڵەی ژەهراوی
- شەمچە(شقارتە)
- گاز وبانزین ومازوت
- کریمەکان وهی تر.

چارەسەر

ئەگەر گومانت پەیدا کرد لە رووداتی ژەهراوی بوون ئەمانە بکە:

★ یەرمەتی منداڵە کە بدە بۆ رشانەوە بەوەی پەنجەیەك بخەرە گەروویەوە وکەوچکی چا لە شەربەتی لیبیکاف (ل ٣٧٣) یا صابوونگاو یا ئاوو خوی بدەری.

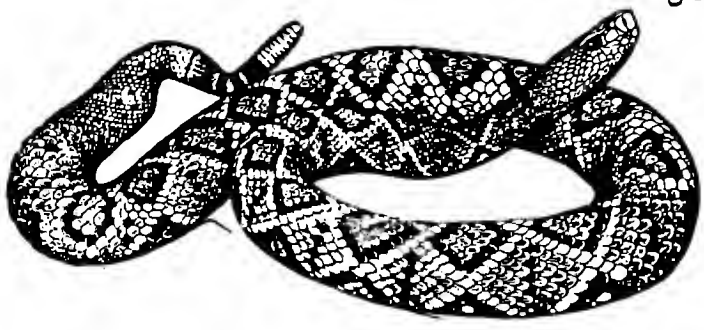
★ بهیڵە منداڵەکە کەورەترین ریژەی شیر وهیلکەی تیکەڵ یا ئاردا و بخواتەوە. کە وچکی کەورەی لە توزی خاڵوز بدەری (ل ٣٧٣) بەریەوام بە لە بی دانی ئەم شتانە تاکو بۆت دەرمەدەکەوی کە رشانەوەکەی هیچ شتی لەوانەی کە تووتی دا بوو تیا نەماوە.

ئاگادار کرینەوە:

مەهیڵە کەسە تووش بووەکە برشینتەوە ئەگەر گاز یا بانزین یا ترشەڵوکی بەمیزی ئووت دابوو.

ئەگەر کەسە تووش بووەکە هەستی بەهەندی ساردی کرد ئەوا دابپۆشە باگەرم دا بی بەڵام ووریا بە لە بەرز بوونە وەی گەرمی ئەگەر ژەهراوی بوونەکە توند بوو ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە

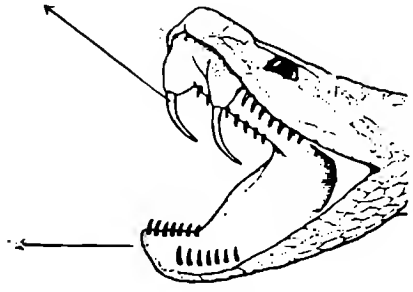
مارپێوەدان



ئەگەر کەسێ تووشی مارپێوەدان بوو دڵنیابە لەوەی کە مارەکە ژاراوی یانا جێی مار پێوەدان جیایە.

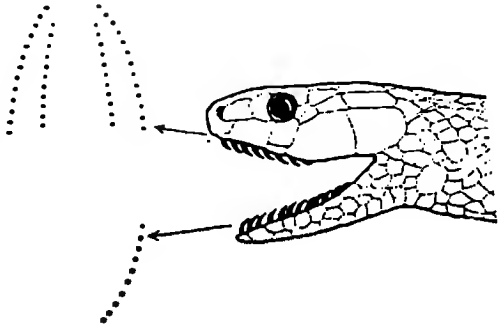
ماری ژەهراوی

• • نیشانەی کەڵبەکان



هەر دوو نیشانەی کەڵبەکان پێوەدانی ماری ژەهراوی دوو نیشانەی جێی کەڵبەکانی لێ جێ دەمێنێ (لە حاڵەتی یەکەم دا لەوانەیە هەندێ نیشانەی ددانەکانی تری جێ بهێڵێ).

ماری نا ژەهراوی



پێوەدانی ماری نا ژەهراوی هیچ جێی دووریز لە نیشانەکانی ددان بەجێ ناهێڵێ وهیچ نیشانەیەکی کەڵبەکانی لێ نییە.

زۆر جا خەڵکی بروایان وایە کە مارە ناژەهراویەکان ژەهراوین هەوڵدە بزانی کام لە مارەکان ژەهراوین یکامیان ژەهراوی نین. بەپیچە وانەوە هەندێ خەڵکی بروای پێ یەتی ئەو مارانەی ناویان (رەش مارە) ژەهراوی نین وئەو مارە ناژەهراوی یانە بە خەڵکەوە نادەن پەڵکو بەکەڵکن چونکە مشك ومۆریانی زیانبەخشی تر دەکوژن حەتتاکو هەندیکیان مارە ژەهراوی یەکان دەکوژن.

چارەسەری پێوەدانی ماری ژەهراوی:

١ـ بە ئارامی بمێنـەرەوە، بەشـەمارانگازەکە مەجووڵێنە. هەر چەندە ئەو بەشەت جوڵاند ئەوندە بڵاو بووتەوەی ژەهرە کە لەش دا زیاد دەکات، هەر کەسێ مار بە قاچی یەوە دا لەسەریەتی هەنگاویکش نەنێ لەسەر نەقاڵە (پێ هەڵگری) یەك هەڵبگرە.

٢ـ پیچـەرێ (لەفـاف) بپێچـە سەروو شوینـە پێوە دراوەکەوە. پێچەرەکە زۆر توندەکە وەهەموو نیوسەعات جارێ بۆ ماوەیەکی زۆر کورت خاوی کەرەوە.

٣ـ شوینی هەر کەلبـەیـەك بە چەقۆیـەکی خاوین وموعەقەم کراو بەئاگر بربندار کە، هەر بریـنێ بە درێـژی یەك سم وقـووڵ نیـو سم. وبـرینـەکـە بە ئاووصـابـون یا بە هایـدروجین پیرۆکسایدبشۆ (یا بە ئاوی ئۆکسجین)

برینەکە بەشێوەی درێژی بکەرەوە

تیبینی: ئەگـەر نیـو سەعـات زیاتر تێ پەڕی بەسەر مار پێوەدانەکە ئەوا شوێنی مارانگازە کە بریندار مەکە چونکە ئەوە زیاتر زیان دەگەیەنێ لەوەی کەڵك بگەیەنێ.

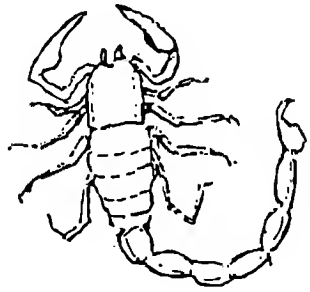
٤ـ ئەگـەر دژی ژەهرەکەت دەس کەوت ئەوا لە پێکـراوە کەی دە لەگـەڵ ووریـا بوونێکی باش بۆ ئەو رێنماییانەی لەگەڵ دایە. و هەموو ئیحتیاتێکی دژ حەساسیەت (ئەلیرجیا) وەرگرە (ل ٧٠) بۆ ئەوەی ئەم دەرمانە کاریگەرێ پیویستی بەکاری نەهێ ئەگەر لە ٣ سەعات زیاتر بەسەر مار پێوەدانە کە دا تێپەڕببوو.
(لە هەندێ حاڵەتی وەك مارپیوەدانی ماری بەناو (کۆبرا) پیویستی زووتر وپەلە تر دەرزیەکەی لێ دەی).

تبینی:
لەگـەڵ ووڵاتی جیاواز ماری جیاواز دەژین وهەریەکە یان پیویستی بەبایەتی تایبەت لە دژەکانیان هەیە هەموو ئەو دژانەی هەن لە ناوچەکەت بناسە جائامادە بە

با دژەکە لات ئامادە بێ وفێری چۆنیەتی بەکار هێنانی بە لە پێشداو بەر لەوەی یەکی لە خەڵکی تووش بێ.

٥ـ ئەگەر سەهوڵت لا بوو ئەوا پەلە تووش بوومکە بە پەرۆیەکی پرسەهوڵ بپیچە
٦ـ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن دیاری دا ئەوا پەنسلین بەکار بێنە.
پێوەدانی ماری ژەهراوی ترسناکە. داوای یاریدەی پزیشك بکە بەڵام لەسەرتە بەو هەموو رێنما بیانەی پێشوو هەڵسی
زۆر لەو شتـانـەی زۆر خەڵکی پێی هەڵدەستن کەم کەڵك دەگەیەنێ لە حاڵەتی مار پێوەدان زۆر یش بەپیچەوانەوە راست.

دووپشك پیوەدان (کولاژدم پیوەدان).

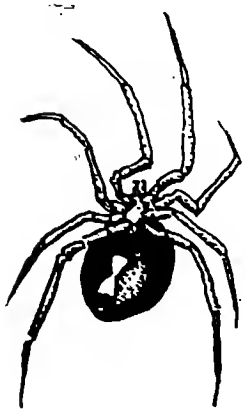


مه ترسیەکان زەهراوی بوون به پیوەدانی دووپشك دەگوزێ تا پلەیەکی گەورە هەندێکیان لە هەندێ تریان زۆر ترسناك ترن.

پیوەدانی دووپشك ترسناك نییە لەسەر پێکە یشتووان ئەگەر تەنها حەبێکی ئەسپرین وەرگری یا هەندێ سەهۆ بخەتیە شوێنی پیوەدانە کە بەسە دەرزیەکی ئەمیتینی ٥ چوار دەور پیوەدانەکە تا رادیەکی گەورە ئیشەکە کەم دەکاتەوە گەرمکی ئاوی ساردخستنە سەر شوێنی پیوەدانە کە لەوانەیە ئازار و ئاو ساوی یەکەی کە دوو هەفتە یا چەند هەفتەیەك یا چەند مانگێ دەمێنتەوە کەم کاتەوە.

بەلام ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە پێنج ساڵە کەمترە لەوانەیە پیوەدانی دووپشك زۆر ترسناك بێ بەتایبەتی ئەگەر پیوەدانەکە لەسەر یا لە لەشی بێ. لە هەندێ وولات دا دە رمانی دژ پیوەدان هەیە. بەلام ئەم دەرمان دژە پیوەستە پیوەدراوە کە لە ماوەی دووسەعات دا لە خۆی دا.
حەبی ئەسپرینی یا ئەسیتامینوفینی بدەرێ لۆ کەم کردنەوەی ئازارە کە. ئەگەر هەناسەی منداڵە کە وەستا هەلسە بە پرۆسیسی هەناسە پێ دان لە دەمەوە بۆ دەم (ل ٨٠) ئەگەر منداڵە کە زۆر بچووك بوو وپیوەدانە کە لە لەش بوو پیویست بە داوا کردنی یارپدەی پزیشکی پەلە دەکات.

پیوەدانی جاڵ جاڵۆکە.



زۆر بەی جاڵ جاڵۆکە پیوەدان بە ئازارە بەلام ترسناك نییە. بەلام پیوەدانی ئەو جاڵ جاڵۆکەی کە پێی دەوترێ (بیوەژنە رەشە) وگروو پەکەی وا لەکەسە پێکەیشتوەکە دەکەن بەراستی نەخۆش بێ وەمترسی گەورە بە منداڵی بچووك دەکەیەنن. پیوەدانی بیوەژنە رەشە ئازارێکی توند دەگەیەنێتە ماسوولکەی گەدە (ئەم ئیشە بە هەلە بە حاڵەتی هەوکردنی ریخۆلە کویرە لێی دەدوێن).

تووش بوومکان ئەسپرینیان بدەرێ و داوای یارپدەی پزیشکی بکە. ئەو دەرمانانەش لەم بوارەدا بە کەلکن لە دەرمانخانەکانی دادەندرین (دەزری کالسیوم گلوکونیت ١٠٪ بەریژەی ١٠٪ میللتر دەگرێتە نگر وەریدەوە بەشینەیی زۆر بۆ ماوەی دە دەقیقە ئەمەش یارپدەی کەم کردنەوەی کرژ بوون وەی ماسوولکە دەدات لەوانەشە بەکار هێنانی دایزیپام زۆر بەکەلك بێ. ئەگەر نیشانەکانی بوورانەوە دەرکەوت پیویستە بەپیرەوی شێوازی چارەسەری بکرێ (ل ٧٠) ولەوانەیە پیویست بە بەکار هێنانی کۆرتیزیۆنی منداڵان بێ)

بڕگەی
١١

خۆراك پێ دان:
چی بخوێن بۆ ئەوەی لەش ساغ بین

نەخۆشیەکانی ئەنجامی بەد خۆراکی

گەشەکردنی مرۆڤ وتوانای کارکردنیو لەش ساغی باش پشت بە خۆراکی باش دەبەستن.
زۆربەی نەخۆشیَیە باوەکان لە ئاکامی نەخواردنی ریژەیەکی باشی خۆراکەوە دێ کە لەش پێویستی پێیەتی.
ئەمە و ئەو کەسەی تووشی لاوازی یا دەردێکی ئەنجامی نەخواردنی ریژەی باشی خۆراکی گونجاو پێی دەگوترێ کەسێکی بەد خۆراك یا تووشی بەد خۆراکی بووە.
بەدخۆراکی هۆی سەرەکیە بۆ ئەم گرفتە ئەندروستیانە:

لە منداڵان

- کەشە نەکردن و زیاد نەکردنی کێش بە شیوەیەکی سروشتی (ل٣٠١).
- خاوی لە ڕێ کردن و ئاڵخاڵتن یا بیرکردنەوە
- سی ئاوسان، لاواز پۆکانەوە لە دەست و قاچەکان.
- غەمباریو کەم چالاکی
- پێ ئاوسان وروو دەستەکان کە زام و شوێنەوار لە پێست جێ دێڵن
- کەم بوون یا کەوتنی موو، یا کۆرانی ڕەنگی
- چاوو وشك بوون، ولە دەس دانی بینایی

لە هەمووان

- لاوازی و ماندوویی
- خۆراك لە بەر چاوکەوتن
- کەم خوێنی
- زام لە گۆشەکانی دەم
- زام یا ئێش لە زمان
- مێروژانە یا سڕ بوون یا سووتانەوە لە پێکان

لەوانەیە هەندێ لەم گرفتانەی خوارەوە لە هەندێ هۆی ترەوە بن بەڵام زۆر جار بەد خۆراکی بەرەو خراپتریان دەبات یا خۆی ڕەنگی هەموویەتی. ئەم گرفتانەش خۆ لەمانە دەبیننەوە.

- سك چوون
- زرینکانەوەی گوێ
- سەرێشە
- سووربوونەوەی خوین بەربوونی پووك
- لووت پژان
- نارەحەتی گەدە
- ووشك بوون و قەڵەش بوونی پێست
- کەشکە یاڤ لە منداڵان دا
- دڵ لێدان بە خێرایی
- دڵە ڕاوکێ و هەندێ گرفتی دەروونی
- بەموم بوونی جگەرو نەخۆشیەکانی تری جگەر
- هەوکردنە دووبارە بووەکان

خۆراکی باش بۆ بەرهەڵستی نەخۆشی یارمەتی لەش دەدات

لەوانەیە بەد خۆراکی خۆی فاکتەری راستەوخۆ بێ بۆ گرفتە تەندروستیەکانی کەلەمەو بەر باس کران بەڵکە لەوە بەد خۆراکی توانای لەش بۆ بەرگری کردنی هەموو بابەتە نەخۆشیەکان بەتایبەتی هەوکردنە کاتی لاواز دەکات وەك دەبینی:

- ئەو منداڵانەی تووشی بەد خۆراکی بوون زیاتر لە بارن بۆ تووش بوون بە سك چوونی توند لەوانەیە ببێتە هۆی مردنیان.
- سیرۆزە لەوانە ترسناك بێ بە تا ییەتی لەو منداڵانەی کە تووشی بەد خۆراکی بوون.
- نەخۆشی سیل باو و ترسناکە لەو منداڵانەی تووشی بەد خۆراکی بوون
- بەموم بوونی جگەر کە دیسان لە ئاکامی زۆر خواردنەوەی مەی ئەنجام دەگرێ زیاتر لەو کەسانەدا باوە کە لە دەس بەد خۆراکی کۆلیلیانە.
- نەخۆشیە سووکەکان، وەك لووت گیران و پەسیو، بۆ ماوەیەکی درێژ تر لەو کەسانەدا کە بەد خۆراکی دەمێنێتەوە و زیاتر کاریگەرترە لە سەریان.

خۆراکی باش یارمەتی نەخۆش دەدات بۆ چابوونەوە

خۆراکی باش تەنها بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی نییە بەڵکو یاریدەری نەخۆشیش دەدات بۆ چابوونەوە نەخۆشی و سەرکەوتن بەسەر نەخۆشیدا. کە مرۆڤ نەخۆش دەکەوێ، کەڵکی خۆراکی بە پێت زیاد دەکات لەبەد بەختیدا لەوانەیە هەندێ لە دایکان رێ بگرن لە خۆراك دانی تەواو بە منداڵەکانیان کە تووشی نەخۆشی یا سك چوون دەبن، کە وا لە منداڵ دەکەن توانای بەرگری کردنی نەخۆشیەکەی نەبێ، لەوانەش کارەکە بە مردنی منداڵەکە کۆتایی پێ بێ.

منداڵە نەخۆشەکان پێویستیان بە خۆراکی بە پێت هەیە، ئەگەر منداڵە نەخۆشەکە ئانی نەدە خوارد، بەبەردەوامی لەسەر خواردن هانی بدە.

زۆر جار نیشانەکانی بەد خۆراکی دەس بە دەرکەوتن دەکات کە کەسەکە دادی لە دەس نەخۆشی هەبێ.

بو نموونە ئەو منداڵەی لە سەرەتاوە تووشی سك چوون بووە بۆ چەند رۆژێ لەوانەیە دەس وقاچی وردە بئاوسێ، وە لە سەر لەشی پەڵەی مۆر دەرکەوێ و زامی بە توێژ و قەڵەش دار لە پێ کانی دەرکەوێ، ئەمە نیشانەی بەد خۆراکین، منداڵەکە پێویستی بە خۆراکی بەپێت زیاتر هەیە!

لەسەر مرۆڤە خۆراکی بەپێت بخوات لەکاتی تووش بوونی بە هەر نەخۆشیەك و پاش چابوونەوەشی

بەڵەکانی سەر مەچەکەکانی ئەم دایکە نیشانەی پیلاکران ئەمەش بابەتێکە لە بەد خۆراکی، ئەمە لای ئەو خەڵکانە زۆرە کە خۆراکی سەرەکیان کەنمە شامیە وڵە ئەوانەی خۆراکە بەپیتەکانیە وەك هێلکە و دانەوێلە ومیوە و سەوزە دەخۆن کەمە، بە بۆنەی بەد خۆراکییەوە ژن سنگی توانای شیر دانی نیە بە منداڵەکەی، منداڵەکەش لە ئاکامی ئەو کۆلیلی لە دەس بەد خۆراکی توند هەیە تەمەنی ئەم منداڵە دوو ساڵە لەکاتی گرتنی ئەم وێنەیەدا، وڵەش بچووك و لاواز و سك ئاو سلو دیارە. زۆر لەوانەشە بیرکردنەوەی خاو بێ (دواکەوتوو ـ پەککەوتەبێ) بە درێژایی تەمەنی بۆ بەرگری کردن لەم بابەتە حاڵەتانە لەسەر دایك و منداڵانیتی خۆراکی بەپیت بخوان.

ئەو خۆراکانەی کە بۆ لەش ساغی پێویستن

لەشمان بۆ پارسەنگ راگرتنی نێوان چەندەها خوراکی بەپیت بۆ ئەوەی ساغ و بە هێز بمێنێ پێویستی بە خواردنی کەمێ لەم بابەتە خۆراکانە هەیە لەهەر ژمێك دا.

١ـ پرۆتینەکان

پرۆتینەکان بنەمای بنیادی لەش، بۆ گەشەکردنی باش زەروورین بۆ یە خێوبوونی ماسولکەکان وگەشەی مێشك و بەشەکانی تری لەش.

بۆ ئەوەی گەشە بکەین و بەهێزبین پیویستە لەسەر هەموومان کە ڕێژەیەکی تەواو لە پرۆتین ڕۆژانە بخۆین.

ئەو خۆراکانەی پرۆتین دەوڵەمەندە

★ گۆشت ★ مریشك ★ ئاژەڵە دەریاییەکان ★ بەنیر
★ هێلکە ★ ماسی ★ شیرو شیرەمەنی ★ کوڵلە

ئەو خۆراکانەی پرۆتینەکانیان بە ڕێژەیەکی ناوەندی تیایە

★ فاسولیا ★ نیسك ★ بادەم ★ نۆك ★ گوێز ★ نابوك (تۆو) ★★ بازلیا ★ باقلە
★ سەوزە ★ فستق ★ دانەوێلە (تاوکی کەڵەك)

لەم لیستەی سەرەوە دەبینرێ کە ئەوانەی لە بەرهەمی ئاژەڵە وە دروست دەکرێن (وەدس دێن) لەوانەی لە ڕووەکەوە دەس دەکەون لە پرۆتیندا دەوڵەمەندترن بەڵام دەکرێ لەبری کەرەسەکانی کە لە بنەچەك دا ئاژەڵین لە کەرەسەی ڕووەکی وە دەستیان بێنی نەکەم بە تێکەڵ بیانخۆی وهەر بەکەیان ئەوی تریان تەواو بکات.

یه تیکەڵ بیانخۆی و هەر یەکە نوقستانی ئەوی تریان تەواو دەکات. بۆ نموونە تیکەڵی نۆك و نان یان نان و کونجی خۆراکیکی پرۆتینی نیمچە تەواو دروست دەکات.
ئەگەر ویستت شیرنییەك بدەیتە منداڵەکەت حەلوای بدەری (لە کونجی دروست کرابێ) لەگەڵ نان دا.

٢- نیشاستەو شەکرەکان (کاربۆهیدرات)

نیشاستەو شەکرەکان لە یەکەیەکی گەرمی پێك دێن کە گرنگن بۆلەش، کاتێ کە زۆر بەکاریان بێنین، یەکەی گەرمی پێویست بۆ لەش زیاد دەبێت، ئەو خواردنانەی تەنیا لەو ماددانە پێك هاتبن و پرۆتینی تێدا نەبێت، ئەوە خواردنیکی بێ نرخەو لەش لاواز دەکات.

نیشاستەکان

گەنمە شامی، گەنم، بەتاتا، مەکەرۆنی، برنج، کولەکە

شەکرەکان

شەکر، هەنگوین، میوەجات، مۆز شیر

٣-رۆن و پیوا جەوانی

پیو شکێنکی (شیومیەکی) خەستی گەرمای کنەکراوە لەش پیو دەگۆڕێتە گەرما (توانا) لە کاتی پیویست دا گومانی تیا نییە زۆر خواردنی پیو لەوانەیە ئازارت بدات. بەڵام هەندێ پیوە زمیت لەهەر ژەمێك دا کاریکی تەندروستییە.

خۆراکی بەپیو دەوڵەمەند

★ زمیتی (رۆن) چێشت ★رۆنی ئاژەل
★ رۆنی زەڵاطە ★کەرەکە

خۆراکی روون تیا ناوەند

★ گوێزی هیند ★ فستق ★ زمیتون
★ شیر ★ بوندق

٤- خۆراکی پر (دەوڵەمەند) لە کانزاو ڤیتامینەکان

ڤیتامین یاریدەی لەش دەدات بۆ کار کردن بە شێوەیەکی باش کە خۆراکی کەم ڤیتامینە زەروورییەکان دەخۆین دەبینە نێچیری نەخۆشی لەگەڵ ئەوەشدا کانزاکان زەروورن بۆ خوین و ئێسك و ددان.

خۆراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین و کانزاکان

★ گۆشتەمەنی ★ شیر ★ ماسی (رۆن ماسیش بە تایبەتی دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A
(بەتایبەت جگەر) ★ پەنیر ★ سەوزە (سەوزو زەردەکانیان)
★ مریشك ★ هێلکە ★ میوە

مەبەستمان لە خۆراکی باش چییە؟

خۆراکی باش ئەو خۆراکە تەواوەیە بۆ پیویستەکانی لەش، هەروەها خۆراکی ناوەندی کە هەموو بابەتەکانی ئەو خۆراکانەی تیا بێ کە لەش پیویستی پێیانە
بۆ ئەوەی لەشت ساغ بێ پیویستە لە سەرت ریژەیەکی تەواو لە هەموو بابەتێ لەو خواردنانە بخۆی کە باس کران کەلی خەڵکی زۆر دەخۆن وەك جۆو گەنمە شامیو برنج یا شەکرەکانی وەك حەلواو پرۆتینە زەروورەکانی بنیاد نانی لەش وەك نۆك و فاصولیا و کونجی و پاقلە و بنق و بوندق/هێلکە و گوشت
● لەوانەیە ئەو خەڵکانە بەد خۆراك بن لەگەڵ ئەوەی زۆر مەشویات-دەخۆن عادەتەن (زۆر جار) بەد خۆراکی زۆر توند لە منداڵان دا ئەوانن کە زۆر خۆراکی بە پیتیان پیویستە بۆ ئەوەی باش گەشە بکەن و لەش ساغ بمێننەوە. زۆری بابەتەکانی بەد خۆراکی باو دووانن ئەوانیش.

١ـ نەخۆشی‌ی مەراسماس

بەد خۆراکی لە ئەنجامی کەمی‌ی وەحداتی کەرما ـ هۆکە نەخواردنی زیزمیەکی تەواو لە خواردنە ئەم منداڵە پیویستیەکانی لە هیچ بابەتە خواردنی بەدەس ناهینێ بە تایبەت لە وەحدانی کەرما ئەو تووشی گرانی بووە (برسیتی) بەواتا لە دەس برسیتەتی بەردەوام دەناڵینی لەشی بچووکە، لاواز واتە. ئەو کۆمەڵی ئێسك و پێستە.

ئەم منداڵە پیویستی بە خۆراکی زیاتر هەیە بە تایبەتی ئەو خۆراکانەی لە وەحداتی کەرما دەوڵەمەندن.

ئەم منداڵە تەنها ئێسك و کۆشتە

٢ـ توێژەك

یا بەد خۆراکی ئەنجامی کەمی پرۆتین (کواشیرکۆر)
ئەم منداڵە پیویستیەکانی لە پرۆتین بەدەس ناهێنی (وەرناگری) بەکەڵ ئەوەش دا کە خۆراکی دەوڵەمەند بەوەحداتی کەرما وەردەگری ئەو لە دەس توێژەك دەناڵێنی.
ئەوانەیە لەپەرچاو وا دیار بێ قەڵەوە، بەڵام ئاوساوی‌یەکەی لە راستیدا پووکانەوەو ئەو فەوتانەی کە تووشی شانەکانی ژیرەوەی بووە ئاشاریتەوە ئەو بریتی‌یە لە پێست و ئێسك و ئاو..
ئەو منداڵە پیویستی زۆری بە خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتینە

ئەم منداڵە لە ئێسك و پێست و ئاو پێك هاتووە

نەخۆشی توێژەك (تواشیرکۆر) زۆر جار پاش ئەوەی منداڵ تووشی سك چوون یا هەوکردنی تر دەبێ کە لە زۆربەی حاڵەتەکانی دەبینین، لانی ئەو منداڵانەی کە دایکیان لە شیریان بریونەتەوە، زۆر جار پاش لە دایك بوونی برایەکی تری تازە رووەدەن و ئەوانەی خۆراکیان بریتی‌یە لە برنج و گەنم و گەنم شامی و شەکرە جات بەبێ ئەوەی پیویستیەکانیان لە شیر و خواردەمەنی پر پرۆتینیان بدەنی.
ئەوانەیە دیمەنی منداڵەکەی تۆوشی توێژەك بووە هەڵانخەڵەتێنی چونکە وا دەردەکەوەی وەك لە تەندروستیەکی باش بێ بەڵام لە دەس پووکانەوەی ماسوولکەکانی دەناڵینی، ئەگەر مەچەکەکانیشی فەحسی کەی دەبینی لاوازن.
زۆر جار هەردوو نەخۆشی‌یەکە (کواشەر کۆرو ماراسموس) بەیەکەوە جا جیا کردنەوە لە نێوانیان دا مەسەلەیەکی ئەکادیمی کە هیچ نرخێکی زانستی نی‌یە.
لیرەدا رێگایەتی باش هەیە بۆ زانینی رادەی بەد خۆراکی لە منداڵ و ئەوەش پێوانی دەوری مەچەکە:

فەحس کردنی بەد خۆراکی: نیشانەی مەچەك

ئەگەر مەچەکی هەر منداڵێ کە لە ساڵێ کەمترن لە ١٣سم کەمتر بێ ئەوا ئەوە دەگەیەنێ کە تۆوشی بەد خۆراکی بووە، بەبێ رەچاوکردنی قەڵەوی دەس یا قاچی یا دەم و چاوی ئەگەر مەچەك لە ١٢سم کەمتر بوو ئەوە دەگەیەنێ کە تووشی بەد خۆراکی زۆر توند بووە.

لیرەدا رێکایەکی تر هەیە بۆ زانینی ئایا منداڵەکە تووشی بەد خۆراکی بووە یا نا ئەوەش بە کێشانی هەموو مانگ، منداڵی لەش ساغ و تەندروستی باش کێشی بە شێوەیەکی رێك و پێك زیاد دەکات. (تەماشا لیستی گەشەی دروست ل٢٨٩٧).

بەدەس هێنانی خۆراکی تەواو و باش

لەسەر هەندێ منداڵی لاواز یا ئەوانەی تووشی کێش کەمی بۆون نیشانەی (کواشەر کۆر) وەك ئاوسان و ئاوانی تر. لەگەڵ ئەوەش دا کە پروتین دەخۆن و شیر دەخۆنەوە و هۆی ئەمەش ئەوەیە کە وەحداتی کەرمای تەواو بۆ لە شیان وەدەس وەرناگرن کە لەشیان بەرەو سووتانی پروتینەکان دەبات لە جیاتی بەکار هێنانی بۆ گەشەکردن و بەهێز کردنی.

کە منداڵ هەست بە تێری بکات پاش خواردنی خۆراکێکی پر ئاو، وەك کاهو و ئاروو سەوزەی پاکراو، بەڵام ئەمە هەستێکی هەڵخەڵەتینە لە واقیعدا بەشی پێویستی تەواوی وەرنەگرتوە، ئەوە برسیە لەگەڵ ئەوەی کەدەشی پڕە زۆر زەروورییە ئەم بابەتە منداڵانە ژەمی سەرەکی لە رۆژیکا بخۆن و ژەمی سووك سووکی تریش، تێکەڵی رۆنی روەك لەگەڵ خۆراك لەم حاڵەتەدا بەکەڵکە هەروەها زۆر کردنی خۆراکی بە پێتی بە پروتین و وەحداتی کەرماش گرنگن.

بەد خۆراکی: خۆپاراستن و چارەسەر

دەتوانین خۆ بپارێزین لەبەد خۆراکی و چارەسەریش بکەین بە هەردوو بابەتەکەیەوە (کواشیرکۆر، کەم پروتین) وئینستا (مراسموس) (کەمی وەحداتی کەرما) لە رێی خۆراکی بەپێت و متەوازن و تەواو.

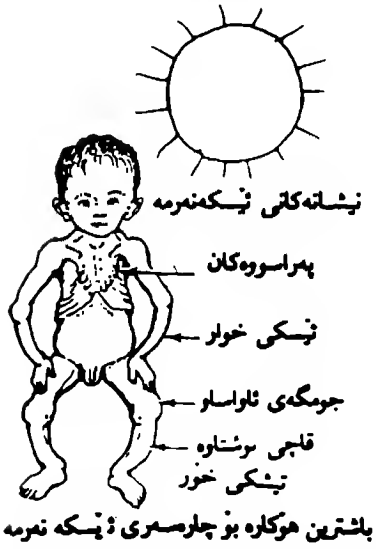
شیری دایك خۆراکی تەواون بۆ منداڵان، لەبەر ئەمە پێویستە دایك شیری خۆی بداتە منداڵەکەی بۆ درێژترین کات کە دەتوانێ، حەتتاکو هەندێ لە ژنان منداڵەکانیان بۆ ماوەی دوو ساڵ زیاتر شیر دەدەن، هەروەها پێویستە خۆراکیتر لە پال شیری دایك دا پاش مانگی چوارەم یا شەشەم بەکەمی بدرێ بە منداڵ (تەماشا ل١٢٢).

پێویستە کەرەسەی پروتین بدرێ بەو منداڵانە کە تووشی «کواشرکۆر» بوون، لەوانەیە شیر قوتوی بێ چەوری بە کەڵکی بێ (ئەمە لە شیری چەوری تەواو هەرزانترە) لە کاتی هەبوونی، بە رێژەیەك لە هەنگوین یا شەکر لەگەڵ رۆنی چێشت تێکەڵ دەکرێ ئەگەر منداڵەکە رێژەیەکی تەواو لە کاربۆهێدرات وەرنەگرێ. (ل١١٠و١٢١)، هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ کە هێلکەو مریشك و گۆشت و ماسی بخورێ ئەمانەش هەموو بە پروتین دەوڵەمەندن بەڵام نرخیان گرانە بەڵام فاصولیا و باقلە و کونجی و تۆومکانیش پروتیین تیایە بەڵام نرخیان گران نییە لەگەڵ ووریا بوون لە زەروومتی پاکردنی فاصولیا و باقلە و کونجی و تۆومکانی پروتینیان تیایە و زۆرش تەکلیف ناکەن، دەکرێ ئاردی گەنم لەگەڵ نۆکێ هاراوەدا بۆ زیاد کردنی رێژەی پروتین و چاکردنی بابەتەکانی.

شێوەکانی تری بەد خۆراکی.

زۆر بابەتی بەد خۆراکی کە لە ناو ژنە هەژارەکاندا باوە، دەگەڕێتەوە بۆ کەمی وەحداتی کەرما (مراسموس) یا کەمی پروتینات (کواشیرکور) بەڵام بابەتی تری بەد خۆراکی هەیە کە لەئاکامی کەمی فیتامینەکان و کانزا لە خۆراکدا دێنە ئەنجام بۆ نموونە:

ئەو منداڵانەی کە میوەی زەرد یا سەوز یا هەر بابەتێکی تر لە خۆارکی پر ڤیتامین (ا) ناخۆن لەوانەیە تووشی شەو کوێری ببن یا ووشك بوون لە چاودا. وئەم نەخۆشیە بەرە بەرە کەشە دەکات تا دەگاتە پلەی کوێر بوون (ل ٢٢٦).



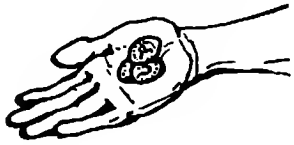
باشترین هۆکارە بۆ چارەسەری تیکە نەرمە

■ ئەو منداڵانەی کە شیر ناخۆن و ئەوانەی پیستیان بەر هەتاو ناکەوێ لەوانەیە لاقیان چەوت بێ یا ئیسقانیان تێك بچی ئیسقانیان (نەخۆشی لاقەکێری) دەکرێ لەم دەردە چا بوون ودەس بێ بە شیر وڤیتامین (د) دان بەمنداڵ (لە رۆنی ماسی دا هەیە) بەڵام زۆر ئاسانەو کەم نرخ ترە کە پیەوێ منداڵ لە نەخۆشی لاقەکێری بپارێزی ئەگەر بچیتە بەر هەتاو. لێرەدا خوێنکی زیان بەخش هەیە کە ناهیلێن منداڵێان هەرگیز بەر هەتاو کەوێ گومانی تیانیە. منداڵ خستنە بەر هەتاو بۆ ماوەیەکی درێژ لەوانەیە ببێتە هۆی سووتانی و زام بەڵام خستنە بەر هەتاوی بەشێوەیەکی پەسەند کارێکی بە کەڵك و زەروریە.

■ لەوانەیە ئەو کەسانەی کە رێژەیەکی تەواو خۆراکی کە کەرەسەی ئاستی وەك هێلکە وسەوزە وگۆشت ناخۆن لە بارین بۆ تووش بوون بە خوێن کەمی (ل ١٢٦).

■ لەوانەیە زۆر نەخۆشی پیست (ل ٢٠٨) وهەوکردنەکانی لیوو دەم (ل٢٣٢) و خوین بەر بوونی کەدەلە نەخواردنی میوەو یا ئەو خواردنانەی ترکە ڤیتامینەکانیان تێ دایە (ل ١١١).

لەمەوپاش ئەم گرفتانەی ئاکامی بەد خۆراکێ بە درێژی لەم برگە دا ولە بەرگەکانی تر باسیان دێ.



ئەو رێگایانەی زامنی چاکردنی بابەتی خۆراکە و لە حالەتی نەبوونی پارە یا زەوی.

لێرەدا کەڵ هۆی برسێتی بەد خۆراکی هەیە، لەوانە هەژاری، وا دەرکەوت وزانراکە کەمێ لە خەڵکی لە زۆر لەوڵاتانی جیهان سامان و زەویان هەیە وقاوە یا توتن دەچینن بۆ ئەوەی بیانفرۆشن پارەیان زیادکەن بەبێ ئەوەی ئەم چێندراوانە هیچ کەڵکێ خۆراکیان تیا بێ. لەوان جوتیارە بچووکەکان پارچە زەویەکی بچووك بەکرێ بگرن بۆ ئەوەی بیچینن لە کاتێکا خاوەن زەویەکە بەشی کەورەی داهاتەکە دەبات.

گرفتەکانی هەژاری و برسێتی چارەسەر ناکرێ تەنها ئەگەر خەڵکی فیربن چۆن هەندیکیان سامەڵە لەگەڵ ئەوانی تردەکەن بە ویژدان و یەکسانی (داد پەروەی).

بەڵام لێرەدا هەندێ رێگای تر هەن دەکرێ خەڵکە هەژارەکان پەیرەوی بکەن بۆ چاکردنی خۆراکیان و بە نرخێکی کەم (هەرزان) بۆ ئەوەی لەسەر پێ خۆیا بوەستن. لەم رێگایانە بۆ نموونە:

بەکار هێنانی زەوی باشتر وەك چاندنی بەروبوم بەیەك لەدوای یەك و چاکردنی رێگای ئاودێری هەروەها چاودێری بە ماسی بەخێو کردن و هەنگ بەخێوکردن و چاکردنی شێوازی دانەوێلە یا کوکردنەوە وچاندنی باغچەی ماڵان ـ گومانی تیانیە هاوکاری خەڵکی گوندی لەگەڵ یەك یا هاوکاری گروو پێ خێزان یاریدەی بەرزکردنەوەی ئاستی خۆراك پێ دان بەشێوەیەکی گشتی دەکات.

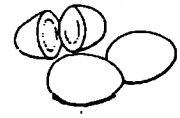
ئەوەی بروای پێ هێنراوە کە پارچەیەکی زەوی رووبەر دیاری کراو دەکرێ خۆراك بدات بە ژمارەیەکی دیاری کراوی خەڵکی ئەگەر ئەو زەویە هەتە وداهاتی خێزانەکەی تر بەر بەستە لەسەر نەپێش ومخت پلان دەکەیو ئەوەندە منداڵ بێنی بۆ ئەوەی داهاتەکەت خورکی بشێین بۆ وەی بینی لانی کەمەوە. زۆر بوونی منداڵان ئەوە دەگەیەتی زیاد کردنی ژمارەی ئەوانەی کە توانا نەلسان یەکە یان هەیە بکەی. بەڵام ئەمە

ئەوە ناکەیەنێ زیاد کردنی رووبەری زەوی بۆ کارکردن بکەی منداڵە برسییەکان بەباشی کارەکانیان ئەنجام نادەن بەڵکو زۆریان دەمرن. بۆ ئەوەی خۆت وخێزانەکەت خۆراکی باش وەدەس بێنن لەسەرتە ژمارە ئەندامانی خێزانەکەت دەستنیشان کەی وبەربەستی‌کەی‌و پلانی ژیرانە بۆ داهاتوو.

توێژینەوە لەسەر پەیوەندی نێوان پارسەنگ کرتنی نێوان مرۆڤ و زەوی رابگیری (ك ١٦) هەروەها توژینەوە لەسەر پلانی خێزان لە برگەی بیستەم داهاتووە.

گرنگ وایە داهاتە بەربەستەکەی خۆت بەدانایی بەکار بێنی وئەمەش هاوکاری وپلان کێشان بۆ داهاتوو دەکەیەنێ زۆر جار دەبێنی سەرەك خێزانی داهات کەم ماڵە کەمەکەی بەمەی‌و جگەرە دەتلەفێنی لە جیاتی. بۆ نموونە مریشکێ بەخێو بکا کە هێلکە بکات یا شتێکی ترکە تەندروستی خێزانەکەی چا بکات چەند باشترە بۆ پیاوانی کە مەی دەخۆنەوە بەیەکەوە کۆببنەوە وهەموویان لە گشت هێزی عەقلیان بن بۆ ئەوەی باسی گرفتەکانی خۆیان بکەن بەڵکو چارەسەریکی گونجاوی بۆ دەدۆزنەوە.

هەروەها دایکان دەبێنین حەلواو ساردەمەنی بۆ منداڵەکانیان دەکرن لەو کاتەی کە دەکرێ ئەم پارانە بەکار بێنن بۆ کرینی هێلکە وشیر یا هەر خۆراکی بەپیتی تر تەندروستی منداڵەکانیان بکرێ.



بەڵێ.

ئەگەر پارەیەکی کەمت هەیەو دەتەوێ
پارەتی منداڵەکانت بدەی بۆ
ئەوەی گەشەی بە هێز بکەن:
ماڵەکەت بە کرینی ساردەمەنی و شیرینی مەقەوتینە
بەڵکو هەندێ
هێلکەیان لە بری بۆ بکرێ.

نەخێر

خواردەمەنی باشتر بەنرخێکی کەم

خەڵکی خۆراکی زۆری نەشەوی و کاربۆهێدرات دەخۆن و کەم لە خواردنە پر پرۆتینەکان دەخۆن لە بەر بەرزی نرخی ئەم خۆراکانە. هەروەها پرۆینتە ئاژەڵەکان وەك گۆشت و شیر بەپیتن بەڵام زفیان بەرزە لەگەڵ ئەوەشدا ئاژەڵەکان پێویستاین بە رووبەریکی پانتر لە زەوی هەیە بۆ ئەوەی پرۆتینمان بۆ بەرهەم بێنن. خۆراکە ئاژەڵییەکان بەدەست زۆر کەس ناکەوێ بەڵام دەکری خێزانە هەژارەکان بریکی گەورە تر لە پرۆتنیەکان و خۆراکی باش بەدەس بێنن ئەگەر خۆراکی رووەکی پر پرۆتینەکان وەك فاصولیا و کەڵە سەورکان وەك کاهو و ئەوانی تر بە دەس بێنن ئەگەر بیانچێنێ یا بیان کرن‌بێ ئەوەی خۆراکی نرخ گران وەك ماسی وگۆشت بخۆن بەڵام پیویستە ئەم پرۆتینە رووەکیانە هەموویان لە هەمان ژەم خواردن دا وەربگیرێ بۆ ئەوەی هەندێکیان ئەوانی تر تەواوکەن.

خەڵکی بۆ یان دەکری لەش ساغ و بەهێزبن ئەگەر پرۆتینەکانی کە لەرووەکەوەن بخۆن.

بەڵام ژیری وایە کەمی پرۆتنی ئاژەڵی بۆ زۆر بەی ژەمەکان زیاد کرێ. چونکە پرۆتینە رووەکیەکان هەموو بابەتە پرۆتینەکانی تیانی‌یەکە لەش پیویستی پێانە.

هەوڵ دە خواردنی خۆراکی رووەکیەکانت هەمە جۆر کەی و بە بابەتی یا دووانیان قنیات‌مەکە چونکە هەر بابەتێکی.

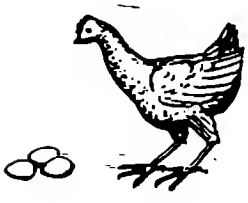
جیلواز له رووەك بابەتی جیلواز له پروتینەکان و ڤیتامینەکان و کەرەسە کانزایەکان دەدات بۆ نموونە:
نوك وگەنم پیویستەکانی لەش رابین دەکەن ئەگەر بە یەکەوە خوران باشتوله خواردنیان جیا جیا باشتروایە سەوزەی بۆ زیادکرێ لەگەڵ میوەیەکی تر.

ئەوا هەندێ پێشنیارن بووە دەس هێنانی پروتینەکان وڤیتامینەکان و کەرەسەی کانزایی بە نرخێکی کەم.

١ـ شیری دایك

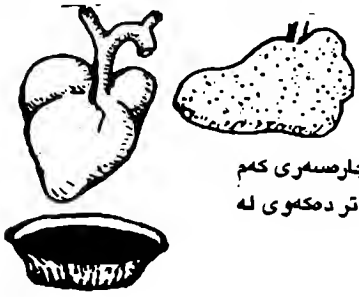
ئەمە باشترو خۆراکی تەواو ترە بۆ منداڵ کە دایك بریکی تەواو لە پروتینە رومکییەکان دەخوات دەیکاتە خۆراکی تەواو بۆ منداڵەکەی لەرێی شیری سنگەوە.
سەروشتیە بە شیری سنگ باشترین خۆراك بێ بۆ منداڵ و کەم نرخیش بێ.

٢ـ هێلکە و مریشك:



هێلکە لە زۆر وڵاتانی جیهاندا، کەم نرخترەو لە هەر بابەتە خۆراکی پروتینە ئاژەڵییەکان دەکرێ لەگەڵ خۆراکی ئەو منداڵەی کە قوناغی شیرە خۆرەی بریبێ تێکەڵ کرێ، هەروەها دەکرێ لەگەڵ شیری دایك دا تێکەڵ کرێ کە منداڵ گەشە دەکات.

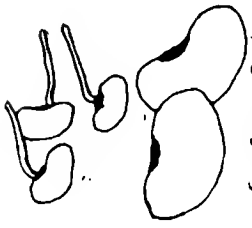
تویکڵە هێلکەی هاراو وتێکەڵ بە خۆراکی ئەو سك پرانەی کە تووشی رەقیتە بوونی ماسوولکە بوون یا زامێ یا خاوێ ددان بەهۆی کەم بوونی کلس یا کالیسوم بەڵام بە نیسبەت مریشکەوە ئەوە کەم نرخ ترە بە تایبەت ئەگەر خیزانەکە بایەخ بە بەخیوکردنی بدەن.



٣ـ جگەرو دڵ و گورچیلە وسپڵ (پاش کوڵاندن).

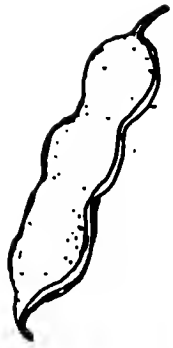
ئەم بەشانە دەوڵەمەندن بە پروتین وڤیتامینەکان وئاسن (بۆ چارەسەری کەم خوێن) زۆر جار لە گوشت کەم نرخترن هەروەها ماسی کەم نرخ تر دەکەوی لە گوشت بەڵام وەك گوشت بە پروتینەکان دەوڵەمەندە

٤ـ فاصولیاو سەوزە



ئەمانە هەموویان کەم نرخن بەڵام چاوگەیەکی پر پروتینن و ریژەی ئەو ڤیتامینانەی کە تیایاندایە زۆر ترد پیش لبنان فاصولیا ئەگەر پاکرێ وبهاردرێ پێش کوڵاندنی کوڵاندنێکی چاك ئەوا خوراکیکی زور بەپیتە بۆ منداڵان.
فاصولیا ـ و بەزالیا و تەنها کەم نرخ بێ بەڵکو چاندنیان زەوی دەوڵەمەند دەکات و لەدەو پاش بەپیت تر دەبی بۆ کەلا[illegible] بەڵام لە بیرت نەچی کە گوزینی بابەتی جسدراودکان کاری [illegible]

٥ـ گلا تۆخەکانی سەوزە.



ڕێژەیەکی کەمی پرۆتینەکان و هەندێ ئاسن و زۆر فیتامین (ا)ی تێدایە بەڵام فاصولیا ولوبیا وکولەکە وکودیلە ڕێژەیەکی گەورەی خۆراکی بەبیتەکانی تێدایە.

دەکرێ ووشکەوە بکرێ و بهاردرێ وتێکەڵ بکرێ لەگەڵ خۆراکی منداڵدا بۆ زۆر کردنی ڕێژەی پرۆتین وفیتامینەکان. بەڵام گلای سەوزە وەك کاهو وتوور کەڵ کەم ڕێژەی پرۆتین وفیتامینەکانیان تێدایە.

بەنیسبەت بایەخی خۆراکی ئەوە ناهێنێ بایەخ بە چاندنی بدرێ.

٦ـ نانی ئەسمەر (رەش)

فیتامین بە ڕێژەیەکی گەورەتر لە نانی سپی دایە ئەمەش خۆراکیکی تەندروستییە. هەروەها ئەو ئەلیافانەی تێی دایە یاریدەی هەرس دەدات وبەرگری لە گیران دەکات وکە کەڵکی تەندروستی تری تێدایە.

ئەگەر نانی ڕەش دەس نەکەوت دەکرێ بە زیاد کردنی بۆی (کەم نرخیش) ئاردە سپییەکە بکرێ.

٧ـ گەنمە شامی تەر

ئەگەر پێش کوتانی (هارین) بکرێتە ئاوی گەچەوە وەك لە ئەمەریکای باشور پەیرەو دەکرێ ئەوا گەنمە شامییەکە زیاتر بە کالسیوم دەوڵەمەند دەبێ. هەروەها لە ئاو کردنی یاریدەی لەش دەدات بۆ هەڵژینی ڕێژەیەکی گەورە تر لە پرۆتینەکان وفیتامینەکان (زیاس) هەروەها زەیتونی کەپس کراو ڕێژەی کلس لە خواردن دا زیاد دەکات.

٨ـ برونج و گەنم و دانەویلەکانی تر.

زۆر بە کەڵك تر دەبێ و بەپیت تر دەبێ ئەگەر توێکڵەکەی ناوەوەی لێ نەکرێ لە کاتی هارینداا.

برنجی هاراوەو گەنم فیتامینانی زیاتری تیایە لەوەی کە بە توندی بهادرێ.

٩ـ سەوزە وبرنج بکوڵێنە:

وخۆراکی تریش بە کەمی ئاو بەڵام زۆر مەیکوڵێنە: پاش کوڵاندنی بۆ ماوەیەکی درێژ حەتاکو لە دەسدانی فیتامین و پرۆتینەکانی کەم نەبێ. ئاوی سلق بخۆرەوە یان بەکاری بێنە بۆ دروست کردنی شۆربا.

ـ کەلی لە میوە کیوی‌یەکان، وەك توو، پر فیتامین C و شەکری سروشتی‌یە و فیتامین باشی تی دەبینین و خۆراکی تەواوی تیا دەبینین. (دڵنیا بە لە خواردنی میوەی نا ژەهراوی).

ـ لە هەندی وڵات دەکری خۆراکی ئامادەکراو بۆ منداڵ بە نرخیکی هەرزان دەس کەوی. ئەمەش لە نوك و باقلە و کونجی و شیر و ماسی تیکەڵ کراوە. تامی هەندی لەم خواردەمەنی‌یانە لەوانەیە ناخوش بی بەڵام جۆریکەی هەموویان خۆراکی ناوەندی پرۆتینی تیایە، دەکری بایەخی خۆراکی زیاد کەین ئەگەر بە (سمید)وە تیکەڵ کرا یا بە دانەویڵەی کوڵاوە یا بە هەر خۆراکی تری (کەم نرخ)

سەرچاوەی فیتامینەکان:

حەب، دەرزی، دەرمانی خواردنەوە یا خۆراك هەر کەسی خۆراکی باش و هەمە جۆرە بخوات هەموو فیتامینەکانی کە پێویستە تیایەتی. باشتر وایە خۆراکی باش بخۆین لە جیاتی ئەوەی حەب یا دەرزی یا شروبی فیتامینەکان بە کاربینین

ئەگەر ویستت فیتامین وەدەس بینی یا هێلکە یا هەر خۆراکی تری بە پێت بکرن لە جیاتی حەب یا دەرزی

بەلی

نەخێر

ئەو کەسەی خۆراکی هەمە جۆر دەخوات پێویستی بە وەرگرتنی هیچ فیتامینێ نی‌یە چونکە خواردنی فیتامینەکان لەم حاڵەتەدا هیچ کەڵکێکی بۆ کەسێکی ساغ نی‌یە.

لەوانەیە هەندی جار کەم بێتی لەوە دەس هێنانی خۆراکی بە پێت. لەم شێوە حاڵەتەدا لە سەر مرۆڤ ئەوەیە تا دەتوانی بخوات لەوانەشە پێویستی بە هەندی فیتامینەکان هەبی.

ئەو فیتامینەی لە دەمەوە وەردەگیری کاریگەرتی ئەو فیتامینەی هەیەکەلە دەرزی یەوە وەردەگیری. هەروەها کەم نرخ ترە و کەم مەترسی ترە لە دەرزی.

دەرزی فیتامینەکان لێدەدە. باشتر وایە لە دەمەوە بیخوی بە شێوە خۆراکی بە پێت.

ئەگەر ئامادەکراوی فیتامین بکری دڵنیابە لە بوونی هەموو بابەتەکانی فیتامین و کەرەسەی کانزایی کە زۆر چار لە زەمە نەشەوی‌یەکان بزرە. ئەم کەرەسانەش ئەمانەن.

نیاسی (نیاسینامید) مۆیان ل ۱ (مۆیامین)فیتامین ل ۲ (ریبو فلامین).

تامی (فرراس سولفەیت بە تایبەتی بۆ سك بران یا بۆ ئەو کەسانەی خوێن کەمیان (ئەنیمیا) هەیە لەوانەیە هەندی خەڵکی بیویستیان بە شتی زیاتر هەبی وەك

ترشەلوکی فولیل بۆ سك بران (فولیل اسید)

فیتامین «ا». فیتامین «B» ، فیتامین «C» ، زنگ سکوربیك ئەسید } بۆ منداڵانی بچووك

فیتامین «ب ٦» (پیریدوکسین) بۆ منداڵانی بچووك یا ئەو کەسانەی کە دەرمانی دژی سیل بە کاردێنن

کالسیۆم بۆ ژنانی شیر دەر و ئەو منداڵانەی کە کالسیۆمی تەواو وەرناگرن لە خۆراکیان دا کالسیۆمیش لە شیر و پەنیر یا ئەو خۆراکانەی بە کالسیۆم ئامادەکراون.

لە ژەمەکان دا پێویستە لە چ پارێز بکەین

زۆر خەڵکی پروایان وایە کە بابەتی دەستنیشان کراو لە خواردەمەنی هەیە زیانیان پێ دەگەیەنێ ئەگەر خواردنیان یا خویان واز لەخواردن دێنن کە نەخۆش کەوتن یا لەوانەیە زۆر بروایان وایە کە زۆر خۆراك هەیە زیان بە ئەو دایکانە دەگەیەنێ کە تازە منداڵیان بووە. هەندێ لەم بروایانە لەوانەیە مەنطقی بن بەڵام زیانیان زۆر زیاترە. زۆر جار خەڵکی لە کاتی نەخۆشی دا پارێز لەو خواردنانە دەکەن کە لە خۆی دا زۆر زەروریە بۆ چابوونەوەیان.

کەسی نەخۆش زۆر لە ساغ پیویستی بە خۆراك هەیە کە یاریدەی بنیادنانی لەشی دەدات لە سەرمانە بایەخ بەو خواردنە بدەین کە نەخۆش پیویستی پێیەتی لەو بایەخە زیاتر کە زیانی پێ دەبەخشێ ئەم خۆراکانەش میوەو سەوزەو و شیر و گۆشت و هێلکە و ماسی. وەك بنەمایەکی گشتی.

خۆراکی بە کەڵك بۆمان کە لەش ساغ بێ لە کاتی نەخۆشیش هەر بە کەڵکە بۆمان

ئەو شتانەی کە زیانمان لێ دەدات کە لەش ساغ بێ، زیانی زیاتر دەکات کە نەخۆش بێ پارێز لەمانە بکە.

★ مەی دەبێتە هۆی نەخۆشیەکانی جگەر و گەدە و ئەعصاب، یا زیاد ی دەکات. هەروەها گرفتی کۆمەڵایەتی دروست دەکات.

★ جگەرە کێشان دەکرێ ببێتە هۆی درێژ خایەن یا سەرمتانی سی یا گرفتی تر (ل ١٤٩). جگەرە کێشانیش بە تایبەتی بۆ ئەوانەی گرفتی سیان هەیە زیان بەخشە. وەك سیل و تەنگە نەفەس و هەو کردنی کۆ ئەندامی هەناسەدان.

★ زیاد خواردنی خۆراکی چەور و بەهارات و قاوە دەبێتە هۆی زامی گەدە و گرفتەکانی کۆ ئەندامی هەرەس.

★ زیاد کردنی شەکرو حەلەویاتیش شەهیبی خۆراك ناهێڵێ. هەروەها دان لە ناو دەبات و لەوانەیەببێت هۆی گرفتەکانی دل. بەڵام کەم کردنەوەی شەکر یاریدەی دانی هێز بە کەسە نەخۆشەکان یا ئەو منداڵانەی بەخۆراکن دەدات.

بەڵام نەخۆشی هەیە پیویستە نەخۆش پارێز لە هەندێ نەخۆش بکات، بۆ نموونە ئەوکەسانەی فشاری خوێنیان بەرزە یا هەندێ نەخۆشی دڵیان هەیە یا ئەوانە پێیان ئاوساوە پیویستە هەرگیز خۆی نەخۆن ئەگەر ئەمەشیان کرد دەکرێ بە رێژەیەکی زۆر کەم بێ. زیاد کردنی خوێ بۆ هەر کەسێ بە کەڵك نییە. هەروەها زامی گەدەو نەخۆشی شەکرە پیویستیان بە خۆراکی تایبەت هەیە (ل ١٢٧ و ل ١٢٨)

باشترین ژەم بۆ منداڵان

ئەو کاتەی کەوتومتە نێوان مانگی چوارەم و شەشەمی تەمەن.
لە چوار مانگی یەکەم دا تەنها شیری دایک بدە بە منداڵ

چوار مانگی یەکەمی منداڵ تەنیا شیری دایکی بدەری

شیری سنگی دایک باشترین و خاوێن ترین خۆراکی منداڵە ئەوەش لە هەر شیرێکی دروست کراوی تر باشترە شیری دایک خواردن لە مانگی چوارەم یا شەشەمی ئەوەلی منداڵ لە سک چوون و هەوکردنەکانی تر دەپارێزێ.
ئەگەر سنگی دایک شیری تەواوی نەدا:

★ پێویستە دایک ریژەیەکی گەورە ئاو یا شلەمەنی تر بخوات. هەر چەندە ئاوی زیاتر خواردەوە ئەوەندە شیرەکەی بەرهەمی تیا دەبێ.

★ لە سەر دایکە ریژەیەکی گەورەتر لە خۆراکی پر پروتین و فیتامینەکان بخوات وەك فاصولیاو سەوزەی گڵا سەوزو گۆشت و شیر و پەنیر و هێلکە
ئەگەر سنگی دایک هیچ شیری نەدا

★ با ریژەی گەورە گەورە ئاو بخواتەوەو خۆراکی باشتر کات، با منداڵەکەی بەردەوام شیرەکەی مەمکی بمژێ لەوانەیە یاریدەی دات بۆ شیر زۆر بوون.

★ ئەگەر ئەم شێوازە سەرنەکەوت بابەتی تری شیر بدەری. وەك شیری مانگا یا شیری بزن یا شیری قوتو یا هی تۆز. بەڵام شیری خەست بەکار مەهێنە. دەکرێ شەکر بۆ هەر بابەتێ لەو شیرەی بە کاری دێنی زیاد کەی.
تێبینی: پێویستە شیر بکوڵێ هەر بابەتی بێ ـ دوو نموونە بۆ ـ

ئەگەر شیرەکە چەور نەبوو ئەوا کەوچکی گەورە روونی رومکی یا روونی چێشتی بۆ زیادکە.

★ هەمیشە شیر و ئاو بکوڵێنە: بە کەوچك شیر دان بە منداڵ کەم مەترسی ترە لەوەی بە شووشە بیدەیتی چونکە خاوێنکردنەوەو داپۆشینی شووشە زەحمەت ترە و ئەمە لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی زۆر و سك چوون (ل ١٥٤)

★ ئەگەر دایك وبستی شووشەی شیر بە کاربێنێ و لە ماڵەوەش ساردکەری لێ بوو، باشتر وایە پارچەیەکی کەم خەرج کا بۆ کرینی ژمارەیەکی تەواو لە شووشەی شیر بۆ هەموو ژەمەکانی خۆراکی منداڵ رۆژانە. لەوە باشترە بە پارچەیەکی خەرج کرێ بۆ کرینی داو دەرمان بۆ چارەسەرکردنی سك چوون. لە سەر دایکە هەموو شووشە شیرەکان بکوڵێنێ لە کەل سەرمکانیانا و لە کەل ئاوی شیرەکەش (هەر یەکە بە جیا) یەك جار لە رۆژێکا. لە پاشان هەموو ی بکاتە ئلاجەوە (ساردکەر) پاش ئەوە پیو یستە شیرەکە بکاتە ئاوەکەوە کەمێ پێش وەختی زەمە شیر دانەکە بەم جورە توانای کواستنەوەی میکروب بۆ منداڵەکە لە رێی بە کارهێنانی شووشەی پیسەوە یا ئاوی پیسەوە کەم دەکەینەوە

★ ئەگەر منداڵەکە ئەو شووشە شیرەی کە لە ژمێکدا بۆی دانراوە تەواو نەکرد هەمان شووشە شیری بۆ بە کار مەهێنە لە ژمەکەی تردا بەڵکو شووشە شیرێکی تری بدەری.

★ دەتوانی ئەو شیرەی کە ماوەوە لە شووشەکەدا بۆ دروست کردنی ماست یا بۆ خۆراکی تر بە کاربێنی.

★ شیرەکە مەکەرە (ترمس) وە لەوانەیە میکرۆب بگوازێتەوە

★ شیرەکە لە دەرەوەی سەلاجەکە دامەنێ (بەجێ مەهێڵە.

★ دەکرێ ئاوەکە بە تەعقیم کراوی لە دەرەوەی سەلاجە جێ بهێڵی.

لە بیرت بێ: هەڵگرتنی منداڵ و لەپشت دانی پاش هەر ژمێ یارمەتی قرقێنە دەدەنەوە کە یارمەتی هەرسی کردنی خۆراك بە ئینزیمەکی باشتر دەدەن چ ژمەکە شیر مەمك بێ یا شیری شووشە. ئەم شێوەیە هەوا پاك دەنێتە دەرەوەی گەدە کە رێ بە منداڵ دەدات هەموو ژمێ باشتر بخوات، کە لە ژانە سکی دەپارێزێ

★ ئەگەر پارەی تەواوت نەبوو بۆ کڕینی شیری تەواو بۆ منداڵ خۆراکی لە برنج یا گەنم یا هەر دانەوێڵەیەکی تری بۆ دروست کە. هەمیشە هەندێ فاصولیا پاکراو یا هێلکە یا گۆشت یا مریشك یا هەر کەرەسەیەکی پرۆتینی تری بۆ زیادکە. بە مەرجێ ئەم شتانە باش هاروراوبێ و بەشێوەی شلەمەنی بیدرێتی.

> ووریا کردنەوە: ژمێ گەنم یا برنج یا ئاو بە تەنها بۆ منداڵ بە پێت نییە. لەوانەشە کەشەکرپتی منداڵ دواکەوێ یا قسەکردنی دوا کەوێ، و ببێتە نێچیری نەخۆشی و مردن. پێویستە منداڵ پرۆتیناتی بەس کەوێ بە هەر شێوەیەك بێ

لە کاتی نێوان مانگی چوارەمی تەمەن تا کۆتایی ساڵی یەکەم:

١ـ بەردەوام بە ئە شیری مەمك دان بە منداڵ تا کۆتایی ساڵی دووەمی تەمەنی ئەگەر کرا.

٢ـ ئەگەر منداڵ لە نێوان دوو مانگی دەبێ. چوارەم و شەشەمی تەمەنی دەبێ دەس بکە بەزیاد کردنی خۆراکی تر بۆ شیرەکە بە مەرجێ ئەم خۆراکە کولاوبێ باش هاردرابێ، ئەم خشتەیەی خوارەوە چۆنیەتی ئامادەکردنی خۆراکی کەم نرخ ئامادەکردن پیشان دەدات لە رێی تێکەڵ کردنی لانی کەم یەك خۆراك لە هەر ستوونێ:

پرۆتینە رومکیەکان	پرۆتینە ئاژەڵیەکان	کاربۆهیدرات	. چەوری
فاصولیا سەوزی	شیری کولاو ـ پەنیر	گەنمە شامی ـ کولەکە	هەر بابەتی رۆنی
بەزالیا کلا سەوزەی	هێلکە ـ مریشك	برنج	تایبەت بە چێشت
نۆك تۆخەکان	شیری تۆز گەنم	پەتاتەی کولاو	لینان
فستق و بندق	گۆشت ـ ماسی		

ئەو دوو نموونەی خۆراکی ناوەند بە بەکارهێنانی خۆراکی کە لە پێشەوە ناوی برا.

نموونەی خۆراکی (١)	نموونەی خۆراکی (٢)
٤ کەوچك گەنمە شامی	چوار کەوچك برنجی کولاو
١ کەوچك فاصولیا	٢ کەوچك فاصولیای باش کولاو
١ کەوچك شیری تۆز	١ هێلکەی کولاو
نیو کەوچك رۆنی چێشت لینان	نیو کەوچك لە رۆنی بە کارهاتوو بۆ چێشت

ویسنه شەربەت و میوەی دەوڵەمەند بە فیتامینەکان (وەك پرتەقاڵ و کاڵەك و تەماتە و مۆزی کەیبوی یاخەیسی) زیاد بکرێتە سەر خۆراکی منداڵ پاش ئەوەی مانگی چوارەمی دەبرێ هەروەها ئەو سەوزانەی کەکانیان تۆخە فیتامینی، زۆریان تێدایە بە مەرجێ پاش کوڵاندن و هاردرابێ.
ـ سەر ئەو منداڵانەیە کە سافیکیان تەواو نەکردوە. خۆراکەکەیان لە رۆژێکدا پێنج جار بخۆن و هەندێ ئەتی تر لە نێوان ژەمەکاندا بخۆن.

تێبینی تر دەربارەی ئامادەکردنی خۆراك

★ دەکرێ کە منداڵ پاش بڕینەوە تووشی سك چوون ببێ ئەو شیرەی دەیدرێتێ بە ئاو ترنگ بکرێتەوە تا چەند رۆژێ وا دەرکەوت حاڵەتی بەد خۆراکی زۆر لە منداڵاندا هۆکەی نەدانی شیرە بە منداڵ لە کاتی سك چوونـدا و ئاوی برنـج یا چای پێ دانییـەتی بۆ ماوەی چەنـد هەفتەیەکی یەك لە دوا یەك کە یاریدەی وەستاندنەوەی سك چوونەکە نەدات، بەڵکو دەبێتە هۆی بەد خۆراکی کە لەوانەیە کوشندە بێ، و لە حاڵەتی بەردەوام بوونی سك چوونەکە بۆ ماوەیەکی درێژ لە سەرتە سەر لە پزیشك بدەی.
★ پاش وایە دەس بە خۆراکی ووشك بکەی مانگی سییەم
★ شەربەتی (رب) پرتەقاڵ
بۆ هەر کەوچکێ شەربەت کەوچکێ ئاوی موعەقم زیاد دەکرێ پێویستە لە کاتی سك چوون ڕەدرێ.
★ ئاردی دانەویلە: برنج، بۆ هەر کەوچکێ ئاردی دانەویلە چوار کەوچك ئاو یا شیر زیاد دەکرێ رەیژەکە کەم کەم زیاد دەکرێ بە گوێرەی ئارەزووی منداڵەکە، لە رۆژێك جارێ بە منداڵ دەدرێ ولە پاشان دوو جار
★ میوە، مۆزی کەیبو، سێوی پاکراو، هەریسە، لە کەمەوە دەس پێکە. لەگەڵ زیاد کردنی کەم کەم تا چارەکە مۆزێ لەگەڵ چارەکە سێوێ لەگەڵ کەمێ شەربەتی پرتەقاڵ رۆژانە. باشتر وایە میوەی پر ئەلیاف نەدرێ بە منداڵان وەك کاڵەك یا میوە بە توێکڵەکەیەوە بخورێ، وەك خۆخ.
★ سەوزە، کوولەکە، گیزەر، بەزالیا، پەتاتەکوڵاو هاراو. لە سەرەتاوە ریژەیەکی کەم دەدرێ بە منداڵ، لە پاشان بەرەبەرە بە گوێرەی ئارەزووی منداڵ تا چوار کەوچکی گەورە رۆژی جارێك دەدرێ.
★ گۆشت: دەس پێ بکە بە ئاوی گۆشت یا ئاوی ئیسقان لەگەڵ شۆربای سەوزە لە پاشان گۆشت یا عریشك. کەیبوی و هاراوەیەکی تاکو ١٠٠غم رۆژی جارێ.
★ هێلکە: بە چارەکە زەردینەیەك هێلکەی کوڵاو دەس پێ بکە و زیاد ی‌کە تا دەگاتە ٢ رۆژی زەردینەیەك.

ئاگادار کرینەوە:
ئەو منـداڵانـەی کە تەمـەنیـان لە نێوان شەش مانگی و ساڵێکە زۆر جار تووشی بەد خۆراکی دەبن نیشـانـەکـانی بەد خۆراکی لە منـداڵ بە کورتی لە زۆر زەرد هەڵگـەران و لاوازی لەش و لار و سك گەورەبوون و ئاوسانی دەم و چاوو قاچ و زامی پێست و خواردنی پیسی بە بێ بەرپەرج دانەوە و گەشە نەکردنی لەشیان و زیاد نەکردنی کێشیان دەردەکەوێ. لە سەر کەس و کاریان لەم حاڵەتەدا رچاوی کەم ئوصولی خۆراك پێدانی دروست بکەن.

بۆ ئەوەی منداڵ لەم تەمەنەدا لەش ساغ بێ پێویستە:

★ شیرێ مەمکی بدرێتێ.
★ خۆراکی تری بدرێتێ.
★ ئەو ئاوەی دەدرێ بە منداڵ بۆ خواردنەوە و خاوێنی خۆی و دەورو بەری رادەگرێ بکوڵێنرێ.

لە ماوەی نێوان ساڵی یەکەم و پاشانیش

پاش ئەوەی منداڵ دەگاتە ساڵی یەکەم دەکرێ هەمان خۆراکی گەورە (پێکهێشتووان بخوات) لەگەڵ بەردەوام بوون لە خواردنی شیر.
رۆژانە خۆراکی پر پرۆتین و فیتامینەکان ئاسن و کانزاکان بدەرە منداڵ (وەك لە لاپەڕەکانی ١١٠و ١١١) دیارە بۆ ئەوەی گەشەی دروست و بەهێز بکات.
منداڵان و بسکیت: منداڵەکانت لێری بسکیت و شیرینی خواردن و خواردنەوەی گۆکا کۆلا مەکە چونکە کە ڕێژەیەك لەوانە وەرگرن ئیدی خۆراکە بە پێتەکان ناخۆن و هەروەها شیرینی زیان بە ددانیان دەگەیەنێ.
لەوانەیە زیادکردنی هەندێ شەکر و ڕۆنی ڕوەك بۆ شیر یا بۆ هەر خۆراکی تر لە کاتی خۆراکی تری ئەوالو دەس نەکەوێ یاریدەی دات چونکە وا لە منداڵی دەکات کەڵك لە پرۆتینەکانی ئەو خۆراکانە وەرگرێ کە بە شێوەیەکی باشتر دەیخوات.

باشترین ژەم **بۆ منداڵان**

چوارای هەڵە دەربارەی خۆراك

خۆراکی دایك پاش منداڵ بوون

جـ بروایەکی هەڵە و باو هەیە لە هەندێ ناوچە کە دایك یەکسەر پاش منداڵ بوون پێویستە هەندێ جۆر دەستنیشان کراوی خۆراك نەخوات. بەوە بێ بەش دەکرێ لە خواردنی هەندێ خۆراکی بە پێت تەنها کەمی شۆربای برنج یا کەمەمە شلەی نەبێ (کە تووشی خوین کەمی دەبێ و لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی مردن هەر کزی بەرگری کردنی لە خوین بەر بوون و هەوکردن.

دوای منداڵ بوون پێویستە دایك خۆاردنی باش بخوات

ـ هەوەی زنەکە بتوانی بەرگری لە هەوکردنەکان و خوین بەربوون بکات و شیری تەواو بدات بە کۆرپەکەی پێویستە لە سەری کەڵ خۆراکی بە کەڵك بخوات بۆ بنیادنانی لەشی وەك فاصولیا و هێلکە و مریشك و گۆشتی و گۆشت و ماسی و میوە و سەوزە لەم خواردەمەنیانە هیچ زیانێکی بێ نابەخشرێ هەر هەموویان پێویستی چاکردنەوەی تەندروستی دەدەن

ـ ئەوەش راست نییە کە دەڵێن پرتەقاڵ و هەندێ میوەی تر زەرەر لەو کەسە دەدات کە تووشی لووت گیران و پەسیوو کۆکە بووە. راستیەکەی کە پرتەقاڵ و تەماتە کە ڤیتامین C تێدایە. یارمەتی بەرهەڵستی کردنی پەسیوو هەوکردنەکان دەدات.

ـ راستیش نییە کە خواردنی هێلکەو ماسی یا ساغ دەکرێن لە سەر ئەو کەسەی دەرمان دەخوات بەڵام خواردنی چەوری یا بەهارات لە کاتێکا کە مرۆڤ نەخۆشیەکانی گەدە یا کو ئەندامی هەرسی هەبێ لە هەموو کاتێکا زیان بەخشە لە گەڵ دەرمان و بەبێ دەرمانیش

پەیوەندی نێوان گرفتی تەندروستی و بابەتی خۆراك.

زۆرەی تایبەتیەکان بە گرنگترین ڕێگای خۆپاراستن و چارەسەری هەندێ نەخۆشی دا دەنێرین. ئەوا نموونەی هەندێ لەم نەخۆشیانە.

خوین کەمی (ئەنیما)

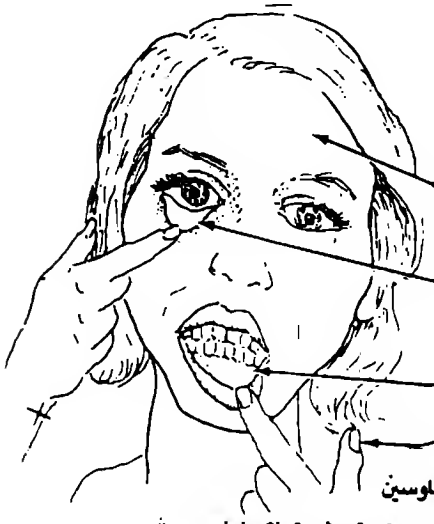
کەسی تووش بوو بە خوین کەمی ئەمەش لە شکاندنی خرۆکە سوورەکانی خوین یا لە ناو چونیان بە شێوەیەکی خێراتر لە دروست بوونیان ڕوودەدات وەك خوین بەربوونی بریندار یا زامە خوێناویەکان یا لە ڕێی کرم وزەحیریەوە. لەوانەیە حەیزی مانگانە ببێتە هۆی خوین کەمی لە ژنان دا ئەگەر خۆراکی چاك بە لەشیان نەدری لە خۆراکە پێویستەکان.

لەوانەیە ئەو خۆراکەی گۆشت یاخوەزەی سەوز یا خۆراکی پڕ ئاسن نەبێ تیا ببێتە هۆی خوین کەمی. خوین کەمیش لە منداڵان دا لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی پڕ ئەسنەوە دەبێ یا لە نەدانی هیچ خۆراکێکی تر بە منداڵ لە پاش مانگی شەشەمی تەمەنیەوە بێجگە لە شیری دایکی یا شیری شووشە (قوتو).

هەوکردنەکانی کرمە چەلەنگیەکان (ل ١٤٢) و سك چوونی کۆن کردە دەبنە هۆی باو بۆ خوین کەمی منداڵان.

مەلاریا (لەرزوتا) کە خرۆکە سوورەکانی خوین دەکوژی لەوانەیە ببێتە هۆی خوین کەمی.

نیشانەکانی خوین کەمی ئەمانەن:



★ پێستی تەنك و سپی هەڵگەڕاو

★ کاڵ (سپی) بوونی ناو پێلوەکانی چاو.

★ کاڵ بوونی لێو

★ سپی هەڵگەڕانی نوخانی پەنجەکان

★ لاوازی و ماندوو بوون

★ ئەگەر حاڵەتەکە تووند بوو. دەم و چاو و پێکان دەئاوسێ

هەروەها لێدانی دڵ خێرا دەبێ لەوانەیە کەسە تووش بووەکە تووشی تەنگە نەفەسی بێ.

★ منداڵان و ژنانی تووش بووی خوین کەمی زۆر جار ئارەزووی پیسی خواردن دەکەن

خوین کەمیو خۆپاراستن لێی

★ خواردنی خۆراکی پڕ ئاسن گۆشت و ماسی و مریشك و هێلکەو پڕ ئاسن جگەر بە تایبەتی پڕ ئاسنە هەروەها سەوزە و فاصولیا و بازلیا و نۆك کەمی ئاسنیان تیایە.

★ ئەگەر خوین کەمیە کە تووند بوو خۆراکی پڕ ئاسن وە دەس هێنانی زەحمەت بوو لە سەر کەسە تووش

ـوومکه به حەبی ئاسن بخوات (فیراس سولفەیت) (ل ٣٧٦) ئەمە بە تایبەتی گرنگە بۆ ژنانی سك پر کە خوین کەمیان هەیە. بەکار هینانی ئاسن باشترە لە خواردنی ئەنزیمەکانی جگەر یا فیتامین ب ١٢ پیویستە ـ هەمـوو حاڵەتەکانی خوین کەمی وەك بنەمایەکی گشتی ئاسن بەکار بهینرێت لە رێی دەموو نەك بە نیوەی دەرزی چونکە دەرزی زۆر ترسناکە.

★ ئەگـەر خوین کەمیەکە بە هۆی زەحیریەوە بوو (سك جوون + خوین لە پیسایی) بە هۆی کەمی فولایی یەوە یا بە هۆی لەرزو تا یا هەر نەخۆشیەکی تر بوو پێویستە بە زووترین کات چارەسەر بکرێت

★ ئەگەر خوین کەمیەکە تووند بوو بە بێ ئەوەی هیچ بەرەو باشە بچێت پێویستە چارەسەری پزیشکی بکەی بە تایبەت بۆ ژنانی سك پر

زۆر لەو ژنـانـەی خوین کەمیان هەیە بە بۆنەی نەخواردنی خۆراکی پر ئاسنەوە بۆ جێگرتنەوەی ئەو خوینەی کە لە دەستی داوە لە کاتی عوزردا یا لە کاتی منداڵ بووندا لە بەر ئەم هۆیە پێویستە لەسەر ژنان فاصولیا و سەوزەو کەورەترین رێژە لە گۆشت و هێلکەو مریشك بە تایبەتی لە کاتی سك پری دا بخۆن پلانی رێکخستنی خێـزان (مـلوەی نێـوان دوو حەمل کردن بە دوو یا سێ ساڵ) یاریدەی ژن دەدات بۆ بەدەس هێنانەوەی هێزو خوین تازە کردنەوە. (ت بڕگەی ٢٠).

بەرزبوونی فشاری خوێن (فشاری خوێن)

لەوانەیە بەرزبوونی فشاری خوین ببێتە هۆی نەخۆشی و گرفتی زۆر وەك نەخـۆشی دڵ و گورچـیـلەو جەڵتـەی مێـشـك نیشـانـەکـانی

بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

ئامێری فشار پێوان

★ سەرێشەی دووبارەبووەوە.

★ خێرایی دل لێدان و تەنکە نەفەسی کە نەخۆش هەڵدەستێ بە سووکە وەرزشێ.

★ لاوازی‌ئاگێژ بوون

★ ئێش لە شان و سنگی لای چەپ لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر بۆ زانینیش ئەم نیشانانە دەگەڕێتەوە هۆی نەخۆشی تر. لە بەر ئەمە پێویستە لە سەر ئەو کەسەی کە گومان لەوە دەکات فشاری خوێنی بەرزە سەردانی یەکێ لە کارگەرانی بواری پزیشکی بکات بۆ ئەوەی فشاری خوینی بگرێ.

چی پێویستە بیکەین بۆ بەرگری کردن و چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی فشاری خوین.

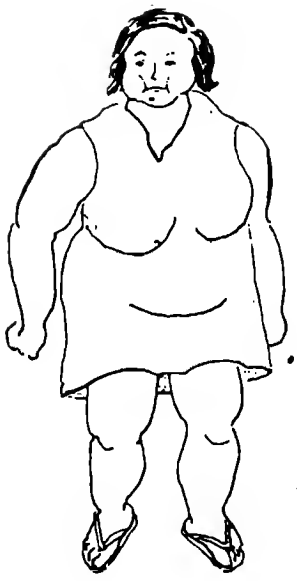
★ لە سەر کەسە قەڵەوەکانیسە کێشی خۆیان کەم کەنەوە (تەماشا لاپەڕەی داهاتوو)

★ نەخواردنی خۆراکی چەور بە تایبەتی دووگی مەر. و پارێز لە ئەو خۆراکانەی شەکریان زۆر تیایە لە کەل کەرەسە نەشەوی. هەمیشە رۆنی رووك لە جیاتی پیو و رۆن بە کاربێنە.

★ پێویستە خۆراکی بێ خوێ یا کەم خوێ دروست بکرێ و بخورێ (تەماشا ئەو نانەی خوێی زۆری تیایە)

★ کارگەری بواری پزیشکی دەکرێ دەرمان بدات کە فشاری خوین زۆر بەرز بوو لە بۆ ئەوەی فشارەکە کەم کاتەوە بەڵام کەلە خەنگی دەتوانن فشاری خوینی خۆیان کەم کەنەوە بە کەم کردنەوەی کێشیان ئەگەر قەڵەو بوون و بە پشوو دان تا لە توانا بێ.

قەڵەوی



ئەوە هیچ تەندروستی نییە کە مرۆڤ زۆر قەڵەو بێ. قەڵەوی دەبێتە هۆی بەرزبوونی فشاری خوێن و نەخۆشییەکانی دڵ و جەڵتەی مێشك و شەکرە و هەوکردنەوەی کاتی جومگە و گرفتەکانی تر.

پێویستە قەڵەوەکان کێشیان بەم شێوازانە دابەزێنن.

★ پارێز لە خواردنی چەور و خۆراکی زەبەتی بکرێ
★ نەخواردنی شەکر یا حەلوا
★ وەرزش کردن
★ زۆر نەخواردنی خۆراك و بە تایبەتی خۆراکە نەشەوییەکان وەك کەنمە شامی و نان و پەتاتا برنج و هی تر. لە سەریشیانە لەپارچەیەك زیاتر نان نەخۆن لە کەڵ هەر ژەمە خواردنێ بەڵام دەتوانن میوە و سەوزەو گۆشتی برژاو بخۆن.

ئەگەر ویستت کێشت دابەزێنی هەندەی نیوەی ئەوەی ئێستا دەیخۆی بخۆ

نەخۆشی شەکرە (یا بیتس)

ریژەی شەکر زۆر دەبێ لەو کەسانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە

نیشانەکانی شەکرە	نیشانەکانی شەکرە لە حاڵەتە توندەکان
● تینوی بەردەوامی	● کەم کردنی کێش
● میز کردن چەند جارێك و بە ریژەی زۆر	● میرۆژانەو ئێش دەس و قاچەکان.
● ماندوو بوونی بێ هۆ	● زامی قاچ کە لە خۆوە چارنابێتەوە
● خۆران و هەوکردنەکانی پێست کە ماوەی درێژ دەخایەنێ	● بێ هۆش بوون

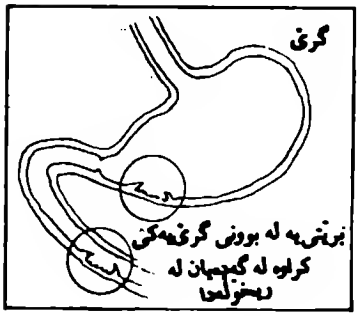
بەڵام لەوانەیە ئەم نیشانەیە هەموو بە هۆی نەخۆشی ترەوە بن. بۆ دڵنیا بوون کە مرۆڤ تووشی شەکر بووە لە سەری پێویستە میزەکەی فەحس کات بۆ دڵنیا بوون لە بوونی شەکر تێیدا.
دەکرێ پارچە وەرقەی تایبەت بە کاربێ وەك وەرقەی یوریسبکسی بۆ فەحسی میز. ئەگەر رەنگی وەرقەکە گۆڕا لە کاتی نوقم کردنی لە میزەکەدا ئەوا نیشانەی بوونی شەکرە تێیدا.
ئەگەر مرۆڤێ تووشی شەکرە بوو لە پاش چل ساڵە دەکرێ زۆر جار نەخۆشییەکە کۆنترۆڵ بکرێ بە بێ

بەکار هێنانی دەرمانی جیلواز بەڵکو لە ڕێی خۆراکی گونجاوەوە. ئەو خۆراکانەی کە لەم حاڵەتەدا بخورێ زۆر کرنگە و پیویستە نەخۆش پەیرەوی بکات بە چاودێریەوە تا ماوە خۆراکی تایبەت بەشەکرە.
پیویستە لە سەر ئەوانەی تووشی شەکربوون و بە تایبەتی ئەوانەی لەوانە قەڵەون کێشیان دابەزێنن بۆ ئەوەی ئاسایی بێ. پیویستشە هیچ شەکرێ یا حەلوایەك نە خواتن بەڵکو پشت بە خۆراکە پر پروتینەکان (وەك هیلکەو ماسیو فاصولیاو سووزەو گۆشت... تاد) ڕکەم نەشەوێیەکان ببەستن.
هەندێ ئەوانەی تووشی شەکربوون پیویستیان بە دەرمانی تایبەت (ئینسوڵین هەیە بە تایبەتی ئەوەی تەمەنیان بچووکە.

زامی گەدە و سووتانەوە و دڵەکزە

سووتانەومیا دڵەکزە لەگەدە زۆر لە زۆر خواردنی خۆراکی چەوریا یا زیاد خواردنەوەی مەی ڕوودەدات وا لە گەدە دەکات کە ترشەڵوکی زۆر بڕێژێ و دەبێتە هۆی ئەو نیشانانەی پێشو باس کرا (سووتانەوە و تێك چوون لە گەدە یا ناوەندی سنگ). هەندێ خەڵکی سووتانەوە و گرفتەکانی دل تێکەل دەکەن و بەپێچەوانەوە.
ئەگەر دڵە کزە دووبارە بووەوە یا بەردەوام بوو لە گەدە ئەوە نیشانەی بوونی زامە.

زام لە گەدە یا لە یەکێ لە ڕیخۆڵە بچووکەکان (دوانزە کرێ) لە



ئاکامی زۆر بوونی ترشی ڕوودەدات.
دەکرێ دەسنیشان بکرێ ئەگەر ئێشێکی دیاری نەکراو هەبوو.
(لە هەندێ حاڵاتی توند) کۆن کردە لە دەرگای
گەدە زۆر جاریش کە مرۆڤ شتێ دەخوا یا شیر دەخواتەوە
ئێشەکە کەم دەکات.
ئێشەکە پاش سەعاتی یا دوو سەعات پاش
خواردن یا پاش خووواردنەوەی مەی یا قاوە یا ئەسپرین
یا پاش خوادرنی خۆراکی چەور زیاد دەکات
ئێشەکە بەشەو زیارترە لە ڕۆژ.

لەوانەیە یەکسەر پاش خواردنەوەی پەرداخی شیر یا ئاو ئێشەکە کەم کات چونکە ئێشەکە کەم دەکاتەومیا دڵە کزەکە لادات. ئەگەر زامەکە توند بوو دەکرێ ببێتە هۆی ڕشانەوە و لەگەڵ خوێن. لە هەندێ کات دا هەروەها پلساییەکە تێکەڵ بە خوێن دەبێ (ڕەنگیش ڕەش دەبێ وەك قیر).
ئەم نیشانانە زۆر ترسناکن بە تایبەت ئەگەر ڕەنگی نەخۆش زەرد هەڵگەڕێ چونکە ئەوە عەمەلیاتی نەشتەرگەری بە پەلەی دەوێ. لەم حاڵەتەدا پیویست بە داوای یاریدەری پزیشکی بە پەلە دەکات

خۆ پاراستن و چارە سەر

● خواردنی ئەو خۆراکەی یاریدەی چاووونەوەی ڕ ـ ـ ـ

ئەو خۆراکانە یاریدەی چابوونەوەی دەدەن	ئەم خۆراکانە زیان ناگەیەنن	ئەو خۆراکانەی خراپتری دەکەن
شیری کولاو.	هێلکەی کولاو	مەی
پەنیر	بەتاتەی کولاو	قاوە
قەیماغ کەرە	مۆزی گەییو	جگەرە کەیشان
مۆز	شۆربا	بەهارات و بیبەری رەش
	کولەکە.	ئەو مەیانەی کاربۆناتیان تیایە
		خۆراکی چەور
		ئەسپرین

● شیر لە گرنگترین چارەسەری زام یا ئەو دڵەکزەی لە ئنکامی بەد هەرس دێ (تورخە) دێت.
ئەگەر زامەکە توندبوو پەرداخێ شیر هەموو سەعاتێ بخۆرەوە بۆ چەند رۆژێ هیچی تر مەخۆ بێجگە لەوەی کە لە ستوونی یەکەم دا هاتووە کە ئیشەکە کەم دەبێتەوە دەس بە خواردنی ئەو خۆراکە بکە لە ستوونی ناوە راست دا هاتووە بخۆ بۆ چەند مانگێ باشتر وایە لەگەڵ هەرژەمێکی خواردن دا بخۆی لە کاتی نیومرۆدا و پاش نیومرۆ و پێش خەوتن (شەش جار لە رۆژێکدا).
■ ئەو کەرەستانەی دژ دڵکزەن وەك مالوکس یا میلل ئیف ماغزیا) یا (ئەلماغنزیوم) و ئەلەمنیوم هایدروکساید (ل٣٦٧)، و دەکرێ یاریدەی کەم کردنەوەی دڵە کزێ بدات و تاکو چابوونەوەی زامەکەش ئەگەر ئازارەکە توند بوو دەکرێ دەرمانەکانی دژ گرژ بوونە یارمەتی کەم کردنەوەی ئازار بدات (ل٣٦٧)
حەتتاکو لە حاڵەتی چابوونەوە لە زامەکە پیویستە نەخۆش هیچ لەو خۆراکانەی کە لە پێشدا باسی کرا لە ستوونی سییەم نەخوات (ئەمانە لحاڵەتی زامەکە خراپتر دەکەن). چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی گەرانەوەی زامەکە ئەگەر دەکرێ، لەسەر نەخۆش وایە بەردەوام بێ بە خواردنی دژی ترشی (دڵە کزە) یا شیر لە کاتی چوونە ناو جێگا (خەو).

ئەو دوو پیاوە نووشی زامی گەدە بوون

ئەم پیاوە ئەم خۆراکانەی خواردوە

ئەم پیاوە ئەمانەی خواردو خواردەوە و کێشای.

حەڵەتی خراپتر بوو.

گرنگ ئەومیە بە پەلە زامی کەدە چارە سەر کەی ئەکەر نا لەوانەیە ببینە هۆی خوین بەربوونی ترسناك بە هەوکردنی پریتۆن. ئەکەر مرۆڤ بایەخی بە بابەتی خواردنی و خواردنەوەی دا هەموو بابەتەکانی زامَ چادەبینتەوە. بەلام تووڕەبوون و عەسەبی بوون و ئینفعال کردن کارلیکن حالەتی زامەکە بەرەو خراپتر ـەبەن. بەرامبەرئەوە، خاوبوونەوەو ئارامی بەرداوامی ئەعصاب و پشوودان کارلیکن لەوانەیە حالەتی زامەکە بەرەو چاکبوونەوە ببەن.

ـیارەکە چاودیری بەردەوام زەروورییە بۆ بەرگری کردن لە کەرانەوەی زامەکە. باشتر وایە پارێز لە رووداتی زام بکەی بە خواردنی خۆراکی بە ژیری و بە بی زیاد رەوی لە خواردنەوەی مەی و جگەرە کیشان.

گیران (گرفت ـ قەبزی)

ئەو کەسەی بۆ دوو رۆژ یا زیاتر پیسایی نەکرد ئەوە تووشی گیران بووە. هۆی گیرانیش زۆر جار کەم بوونی بابەتی ئەو خۆراکەیە کە دەیخوات (بەبی میووە سەوزەی تازە خۆراکی کە شانە سروشتیەکانی تیا بی). یا کەم بوونی وەرزش کردن.

زۆر کردنی ئاوی خواردنەوە وریزدیەکی کەورە لە میوە و خۆراکی نەرم کەر خواردن وەك کەنمەکوتاو مەواتەیە کەلە کارئەکەربیت لە رەوانکەرە دەس کردەکان. لەسەر بە سالا چووانە، پیۆیستە وەرزشی بکەن بۆ ئەوەی کاتی پیسایی کردنیان ریك و پیك بی.

> رەوانکەرە بە هیزەکان یا شرووبەکان بەکار مەهینە بە تایبەت ئەکەر کەدە ئیشی تیا بوو.

ئاوسانی پەریزادە (کوینتەر).

ئاوسانی پەریزادە (ئاوسانی کوینتەر (ریزەر) ئاوسانیکە یا کرێ یەکی کەورەیە لە خوارەوەی مل لە ئالکامی ئەستووبوونیکی نا ئاسایی ئەو ریزە رەیەکە پێی دەڵێن پەریزادە:

هۆی زۆربەی ئەم ئاوسانانە دەکەریتەوە کەم بوونی یودی ناو ژەمەکانی خواردن. بەلام کەم بوونی ریزەی یود لە خۆراکدا کە ژنی سك پر دەیخوات مەلووتکەکەی یا تووشی مردن یا مندالیکی دوا کەوتوو دەکات یا کەم بوونی تووش دەکات ل ۳۱۸. لەوانەیە ئەمە لە هەندی جارروو بدات بەبی ئەوەی هیچ ئاوساویەکی پەریزادەوا لە دایك دیار بی.

چۆن بەکری لە ئاوسانی پەریزادەو کریتینزم دەکری.

لە سەر ئەو کەسانەیە کە لە شوینی دەزین خەلکی تیا تووشی ئاوسانی پەریزادە دەبن، خۆی تیکەل بە یود بکەن لە خۆراکیاندا بە کاری بینن. بەکار هینانی خۆی بەرگری لە رووداتی ئەم ئاوسانە دەکات و دەبینتە هۆی نەهیشتنی رووداتی هیچ زیادیەك لە ئاوسانەکە (ئەو ئاوسانانە کۆتەو تووندەی دەکری بە عەملیاتی نەشتەرگەری لابیری بەلام ئەوە زەروری نییە

ئەگەر لە تواناد نەبوو خۆی تێکەڵ بەپۆد دەس کەوێ ـ قەترەی پود بە کاربێنە. قەترەیەك پۆد بخەرە پەرداخێ ئاوەوە وبێخۆرەوە بەڵام وریابە رێژەی پۆدەکە گەورە نەبێ لەوانەیە ببیتە هۆی ژەهراوی بوون.
دڵۆپەیەك زیاتر مەخۆرەوە رۆژانە، شوشەی پۆدەکە بخەرە جێگایەك دەستی منداڵی نەگاتێ.
زۆر لە چارسەرە خۆ ماڵیە ئاسراوەکان بەکەڵکی چابوونەوەی ئاوسانی پەریزادە نایەت. بەڵام خواردنی هێکەڵەی هەندێ گیا لەگەڵ (وەك ماسی و قرژانگ) لەوانەیە بە کەڵکی ئەم ئاوساننەبێ. هەروەها تێکەڵ کردنی هەندێ لەگەڵ خۆراك رێژەی بوومکە زیاد دەکات.

چۆنیەتی پارێز کردن لە ئاوسانی پەریزادە

خۆی تێکەل بە پۆد بەکار بێنە

خۆی ئاسایی بکارمەهێنە.

دەمینیتەوە هیما بۆ هەندێ لەو پۆدانە بکەین کەئابنە هۆی ئاوسانی پەریزادە لە هەندێ حاڵەتی دەستنیشان کراو.
تێبینی:
ئەگەر کەسە تووشی بوومکە زۆر دەلەرزی. و دڵە راوکێی بەردەوامی هەبوو.
وچاوەکانی زەق و دەرپۆقیبون و کولەکی لە دەس سك چوون بوو، لەوانەیە تووشی بابەتێکی تری ئاوسانی پەریزادە بوو بێ.
لەم حاڵەتەدا پرس بە پزیشکێکە.

برگەی ١٢

خۆپاراستن:
چۆن خۆت لە زۆر نەخۆشی دەپارێزی

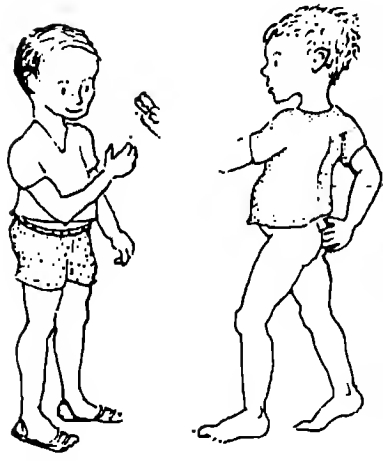
هەتتی خۆپاراستن لە خەرواری چارەسەر چاکترە.»

ئەگەر باش ئاگاداری ئەوە بوین کە دەیخۆین و پاك و خاوینی خۆمان و ماڵ و گوندمان راگرت و دڵنیا بووین لە کوتانی منداڵەکانمان دەتوانین بەرهەڵستی خۆشیەکان بکەین پێش دەس پێکردنیان

پاك و خاوێنی گرنگی، و ئەو گرفتانەی لە کەمی‌ی پاك و خاوینی‌یەوە سەرهەڵدەدەن

پاك و خاوێنی گرنگی یەکی زۆری هەیە لە بەرهەڵستی کردنی زۆربەی هەوکردنەکان وەك هەوکردنەکانی ڕێخۆڵەو پێست و چاوو سی‌یەکان وهەموو لەش بەیەکەوە. جا پاك و خاوینی کەسی و گشتی گرنگن. زۆربەی هەوکردنەکانی ڕێخۆڵە کە باون لە کەسێکەوە بۆ کەسێك دەگوازرێتەوە بە هۆی بایەخ پێ نەدان بە پاك و خاوێنی‌کە سایەتی یا گشتی. میکروب و کرم (یاکەراکانیان) تووشی هەزارەها خەڵکی دەبن لە ڕێی بیسایی ئەو کەسانەی کە تووشی بوون. جا لە پیساییەوە بە هۆی پەنجەی پیسەوە یا خۆراك و ئاوی پیسەوە دەگوازرێتەوە بۆ دەمی خەڵکانی تر لەم نەخۆشیانەی کە لە پیساییەوە بۆ دەم دەگوازرێتەوە:

- کرمی ڕیخۆڵە (زۆر بابەت).
- سك چوونی زەحیری (میکروب و ئەمیبا دەبێتە هۆیان).
- گرانەتاو کولیراو هەوکردنی جگەر.
- دیکری هەندی نەخۆشی تر وەك ئیفلجی منداڵان بە هەمان شیواز بگوازرێتەوە.



دەشکری ئەم نەخۆشیانە بە شیوازێکی زۆر ڕاستەو خۆ بگوازرێنەوە بۆ نموونەیەکی لە منداڵە تووشی بووەکان بە کرم پارچە شیرینی‌یەك بە دەستی پێشکەش هاوری کەی دەکات و کە بیری چوو پاش پیسایی کردن دەسی بشوات پەنجەکانی بەصەدەها هێلکەی کرم (ئەمانەش بە چاو نابینرن لە بەر بچووکی‌ی) داپۆ شراوە

کە منداڵەکەی پارچە شیرینیەکە دەخوات و هێلکەی کرمەکانیش دەخوات بەم شێوەیە نەخۆشی‌یەکە لە منداڵیکەوە بۆ منداڵیکی تر دەگوازرێتەوە.

پاش ماوەیەکی کەم منداڵەکەی تر تووشی کرم دەبێ‌و لەوانەیە بە دایکی بڵێ هۆی ئەوە خواردنی شیرینیەکەیە ئەمەش هەڵەیە چونکە هۆکەی خواردنی پیسپاییەکەیە

زۆر جار ئاژەڵ وەك سەگ و مریشك و ئاژەڵی تر نەخۆشیەكانی ڕێخۆڵە و هێلكەی كرمەكان دەگوازنەوە وەك

بەم شێوەیە کرمەکان و میکرۆب لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگوازرێتەوە ئەگەر ئەو خێزانە یەکێ لە ئەم پێویستیانەی وەرگرتایە ئەوا نەیدەهێشت نەخۆشیەکان بڵاوببێتەوە.

- پێویستە لە سەر کەسی تووشی بوو ئاودەست بە کار بێنێ
- نەهێڵێ ئاژەڵ بێتە ماڵەوە.
- رێ نەدان بە منداڵ لە تەویلە یاری بکات
- لە سەر دایکە دەست بشوات پاش دەس دان بە منداڵەکەوە و پێشی خواردن ئامادە کردن.

ئەگەر نەخۆشیەکانی ریخۆڵەو کرم و سك چوون لە گوندەکەت زۆر بڵاوبوو ئەوە نیشانەی ئەوە یەکەخەڵکی بایەخ بە پاك و خاوێنی نادات. ئەگەر سك چوون هۆیەکی مردنی منداڵان بێ ئەوە نیشانەی بەد خۆراکیشە. بۆ ئەوەی نەهێڵی مردن لە منداڵان دا رووبدات لە سەرمانە بایەخ بە پاك و خاوێنی و بە خۆراك بدەین (تەماشا ١٥٤ و برگەی١١).

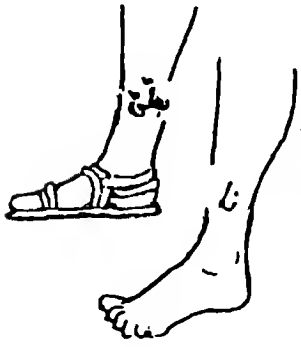
رێنماییەکانی سەرکیەکان پاك و خاوێنی:

پاك و خاوێنی کەسی

١- پێویستەکان کاتێ لە خەوەڵسان و پاش پیسایی کردن و پێش خواردن دەس بشوێن.

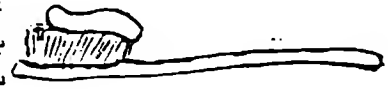
٢- پێویستە لە کەشی گەرم و پاش کاری قورس یا ماندوو بوون هەموو رۆژی خۆ بشوێن.

خۆ شۆرین بەردەوام یاریدەی پاراستنی پیست دەکات دژ بە زۆر لە هەووکردنەکان و توێژ هەڵدانی سەر و زیپکە و خارشت و پەڵەکان. لە سەر نەخۆشەکان و منداڵانە هەموو رۆژی خۆبشوێن.



٣- بەپێ خاوسی لەو شوێنانەی کە کرمی قولابیبیان تێدایە مەرۆ. و رێ بە منداڵان مەدە بەپێ خاوسی برۆن. ورێ بە منداڵان مەدە بەپێ خاوسی رێ بکەن

ئەم کرمە دەبێتە هۆی خوین کەمی توند و دەخزێتە ناو لەشەوە لەرێ پێستی تێن پێوە (تەماشا ١٤٢).



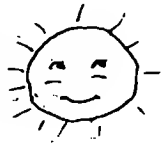
٤- فرچەی ددان هەموو رۆژێ و پاش خواردنی هەر شیرینیەك بەکار بێنە ئەگەر فرچەت نەبوو و وەدەس ددانت نەبوو دەتوانیی بە خوێ وصودا ددانت بشوی (ت ل ٢٣٠)-

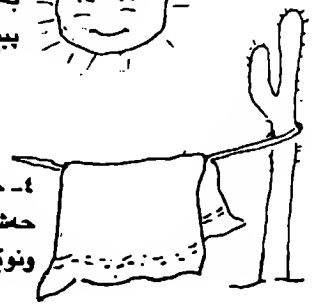
پاك و خاوێنی له ماڵدا

١ـ مەهێڵە ئاژەڵ بێتە ناو ماڵ و ئەو جێگانەی کە منداڵ کەمەی لێ دەکەن.

٢ـ مەهێڵە سەگ دەم و چاوی منداڵ بلێسێتەوە یا بێتە سەر جێ و بانی هەروەها سەگیش نەخۆشی بڵاو دەکەنەوە.

٣ـ ئەو شوێنانە ی نزیکی ماڵن کە منداڵ یا ئاژەڵ پیسایی لێ دەکەن بیانشۆ منداڵان فێری بەکارهێنانی ئاودەست بکە یا با لەدوری ماڵ پیسایی بکەن



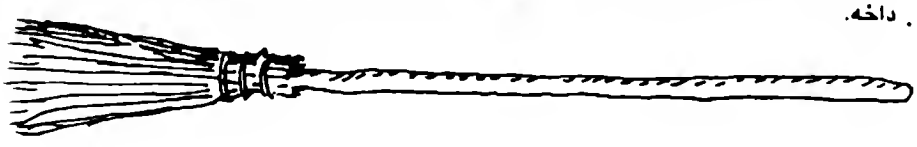


٤ـ چەرچەف و نوێنی تر لەبەر هەتاو (تیشکی هەتاو) هەڵخە ئەگەر حەشەراتی کێچت دۆزیەوە ئەوا ئاوی گەرم بەکاربێنە بۆ شۆربنی چەرچەف ونوێن وشوێنا نێ کە کێچی لێ هەر هەمان رۆژ.

٥ـ هەموو رۆژی بگەڕێ بە شوێنی مۆریان لە سەر منداڵان دا (ت ل ٢٠٠) چونکە ئەسپی و مێشوولە کەلێ نەخۆشی هەڵدەگرن. رێ مەدە ئەو پشیلە و سەگانەی کە ئەم بابەتە مۆریانە هەڵدەگرن بێتە ژوورەوە

٦ـ تف رۆ مەکە سەر زەوی چونکە بەڵغەم وتف لەوانەیە نەخۆشی بڵاوبکەنەوە کە دەکۆخی یا دەپژمی دەمت بەدەس یا بە دەسە سر یـ ـ وەرهەمەیەك داپۆشە.

٧ـ بەردەوام ماڵ بشۆ. زەوی یەکەی کەسك دەولە پاشان بیشۆ و هەمان شت بۆ دیوارەکانیش و رایخەکانیش بکە. ئەو درزانەی لە دیوار یا زەوی کە دەکری کێچ و موریان و دەوبشکەو سیسرکەی تێ بژی داخە.

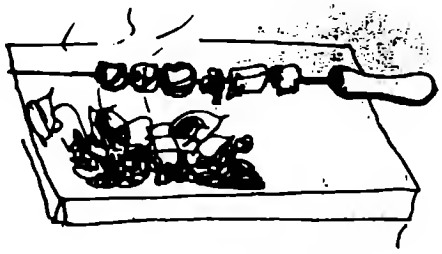


پاك و خاوێنی خۆراك و خواردنەوە

١ـ ئاو مەخۆرەوە تاکو تەعقیم نەکرێ بە تایبەت ئەگەر زانیت ئەم ئاوەت ناکاتە دەس بە رێیەکی پاك (تەماشای ١٨) ئەم کارە لە مندالان زۆر گرنگە بە تایبەت لەو کاتانەی کە نەخۆشی گرانە تاو سك چوون و کۆلیرا بلاو دەبنەوە.
دەکرێ ئاوی ژێر زەوی یا ئاوی رووبار، هەر چەند خاوێن دەردەکەون. نەخۆشی بلاوبکەنەوە ئەگەر پێش بە کار هێنان تەعقیم نەکرێن..

٢ـ مەهێلە مێش یا مۆریانی تر بنشنەوە سەر خۆراك چونکە ئەم مۆریانە میکرۆب هەڵدەگرن و نەخۆشی بلاودەکەنەوە. پاشە رۆکی خۆراك یا قاپی پیس بە بلاوەیی لەم لاو لەولا مەهێلەرەوە، چونکە ئەمانە مێش بۆ خۆرادەکێشن کە میکرۆب دێنن. لەبەر ئەوە پێویستە خۆراك لە شوێنی داخراو یا لە صندوقی دا پۆشراو بپارێزی.

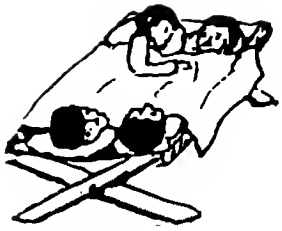
٣ـ مێوە پێش خواردنی بشۆو رێ مەدە مندالان خۆراك لەزەوی هەڵگرنەوە و بیخۆن چونکە دەبێ یەکەم جار بشۆرێ.

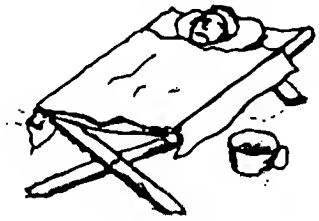


٤ـ گوشت تا باش نەکوڵێ رەنگە سوورەکەی نەروا مەیخۆ.

٥ـ خۆراکی شەوە سارەمەخۆیا ئەگەر بۆنی بۆگەنی بێ لەوانەیە ژەهراوی بووبێ. خۆراکی قوتو مەخۆ ئەگەر قوتوەکە ئاوسابوو.
وورياش بە بە تایبەت لە کاتی بەکار هێنانی ئەو قوتوانەی کە ماسی تێدایە.

٦ـ پێویستە لە سەر ئەوانەی تووشی لووت گیران و پەسیو و یا سیل بوون یا هەر نەخۆشیەکی تر دوور لە خەڵکی خۆراك بخۆن. پێویستە قابەکانیان و کەرەسەکانیان پێش ئەوەی خەڵکانی تر بەکاربینی بکوڵێن.





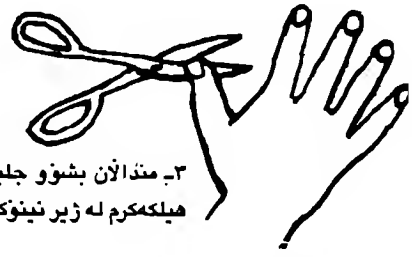
١ـ پێویستە منداڵی نەخۆش لە منداڵانی تر جیا بکرێتەوە.

ئەو منداڵانەی تووشی هەوکردن دەبن یا ئارەزووی خواردنی بیسلییە کە یاریدەربێ یا ئەوانەی ئەسپێ هەڵدەگرن (ئەسپێ یا لەلەش) پێویستە جێی‌خەویان جودا بکرێتەوە. هەروەها پێویستە ئەگەر بکرێ ئەوانەی تووشی نەخۆشیە درمی‌یەکان (پەتا) بوون وەك کۆکە رەشەو سیرۆژە و پەسیووی ئاسایی جیا بکرێنەوەو لە منداڵانی بچووك نزیك نەکەونەوە.

٢ـ منداڵان لە نەخۆشی سیل بپارێزە: پێویستە لە سەر ئەوانەی تووشی کۆکەی درێژخایەن بوون یا ئەوانەی لە بارن بۆ تووش بوون بە نەخۆشی سیل کە دەکۆکن دەمیان داپۆشن و پێویستە هەرگیز لە هەمان هۆدە لەگەڵ منداڵان نەخەون. و لە سەریەتی پەیوەندی لەگەڵ یەکێ لە کارایانی بواری پزیشکی بکات بۆ وەدەس هێنانی چارەسەریی پزیشکی بە پەلە

٣ـ پێویستە منداڵان دژ نەخۆشی‌ی سیل بکوترێن بە تایبەتی ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی خێزان تووش ببو (نەخۆشی‌یەکەی هەبوو)

(فاکسین «بی.سی.جی»(بی.سی.جی)



٣ـ منداڵان بشۆو جلیان بگۆڕەو نینۆکیان بکە، چونکە میکرۆب و هیلکەکرم لە ژیر نینۆکەوە زۆر جار خۆ دەشێرنەوە.

٤ـ ئەو منداڵانەی تووشی نەخۆشی‌یە درمی‌یەکان بوون بە پەلە چارە سەریان کە تا بۆ خەڵکانی نەگوێزرێتەوە.

٥ـ پەیرەوی ئەو بنەما سەرەکی‌یانە بکە کە لەم بڕگەدا هاتووە و منداڵانیش فێرکە پەیرەو [illegible] کەرەوە کە پەیرەو کردنیان چەند گرنگە.

وەهانیان دە کە بەشداری لەو پرۆژانە بکەن کە دەبێتە هۆی چاکردنی تەندروستی [illegible] ئەو گوند.

٦ـ دڵنیا بە لەودی منداڵان ریژمیەکی تەواو لە خۆراکی باش وەدەس دێنن چونکە خۆراکی باش پاریزەر پاراستنی لەشی دژ کەلی نەخۆشی دەدات ئەو منداڵەشی کە خۆراکی باش دەخوات زۆر جار دەتوانێ بەرگ. ئەو هەوکردنانە بکات کە لەوانەیە کوشندەبێ بۆ منداڵی بەد خۆراك (بڕگەی ١١ بخوێنەرەوە).

پاك و خاوینی کشتی

١ـ پاك و خاوینی بیری ئژ ببارێزه. و رێ مەده ئاژەڵ نزیك بنەوه له ئەو شوێنانەی بۆ خواردنەوه دانراون. ئەگەر پێویستی کرد بەربەستێکیش بۆ نەهێشتنیان دانێ. پیسایی لەنزیك بیری ئاوی خواردنەوه مەکەو پاشەڕۆکی له نزیك فڕێمەده. و پاك و خاوینی رووبار وچۆگەلەکان لەو شوێنانەی بۆ خواردنەوه بەکاردێن ببارێزه.

٢ـ ئەو پاشەڕۆکانەی دەکرێ بسووتێن بسووتێنه. بەڵام ئەو پاشەڕۆکانەی کەناکرێ بسووتێن پێویسته له چاڵێکدا بشێوێرێتەوه دوور له ئاوەدانی و ئەو شوێنانەی بۆ ئاو خواردنەوه دانراون.

٣ـ ئاو دەست لەدوور دروست بکه بۆ ئەوەی ئاژەڵ بەزەحمەت بتوانێ خۆ له پیسایی مرۆڤ وەرێدا. (دەکرێ چاڵێکی قووڵ و هۆدەیەکی لەسەر بکرێ نموونەیەکی باش بێ بۆ ئەم ئاودەستانە).

له وێنەکەی بەرامبەر ئاودەستێکی نەخشه ئاسانه.

پاش هەر بەکارهێنانی هەندێ کلس (کەچ یا زبڵ یا خۆڵەمێش بکه بەسەریا بۆ کەم کردنەوەی بۆن و نەهێشتنی نزیك بوونەوەی مێش.

پێویسته دروستکردنی ئەم ئاودەستانه دووری له بیست مەتر کەم تر نەبێ له شوێنی ئاوەدانی یا بیری ئاوی خواردنەوه.

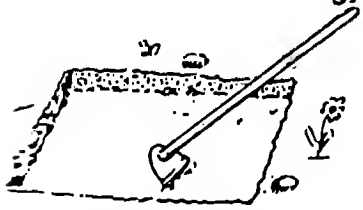
ئەگەر ئەم ئاودەستانه نەبوو پێویسته تا دەتوانی له شوێنی ئاوەدانی دوور کەوێتەوه لەکاتی پیسایی‌کردندا. مندالەکانت فێرکه که هەمان شت بکەن.

بەکارهێنانی ئاودەستی دەرەوه یاریدەی رێ نەدان بەزۆر نەخۆشی دەدات.

له لاپەڕەی داهاتوودا بیروکەی باشتر دەبینێنەوه بۆ دروست کردنی ئاودەست. هەروەها ئەم ئاودەستانه دەکرێ بەکار بێ بۆ وەدەس هێنانی پەینی باش بۆ بێستانەکان.

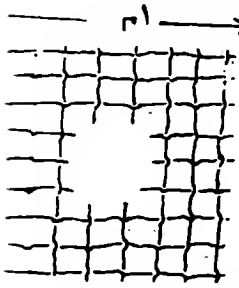
ئاو دەستی باشتر:

ئەو ئاو دەستانەی لە پێشدا پێشنیار کراون دروست کردنیان ئاسان و کەم مەسرەفە. بەڵام ئەنگی یەکەم (عەمیبەکەیان) ئەومیە کراوەن و بەم جۆرە ری بەهاتنە ژوورەوەی مێش دەدەن. بەڵام ئەگەر داخراوەی لەسەرەوە ئەوا ناهێڵن مێش و بۆنی بیزراو بێتە ژورەوە بچێتە دەرەوە. بەڵام ئەم چاڵە داخراوە بنمیچەکەیان کونێکی تیایەو ئەو کونەش قەپاغی هەیە. و دەکرێ ئەم بنمیچانە لە دار یا لە چەمەنتۆ باشتر دروست بکرێ بەڵام چەمەنتۆ باشترە چونکە نارزێ و توند تر دەمێنێ.

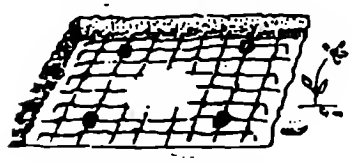


- بۆ دروست کردنی بنمیچ لە چەمەنتۆ:

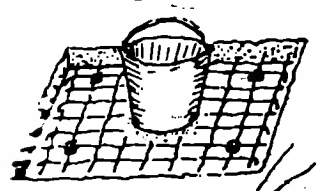
١- چاڵ هەڵکەنە بەپانتایی یەک میتر چوار گۆشەو قووڵایی ٧سم و دڵنیابە لەوەی زەوی بنەوەی چاڵەکە ئەرم و راستە.



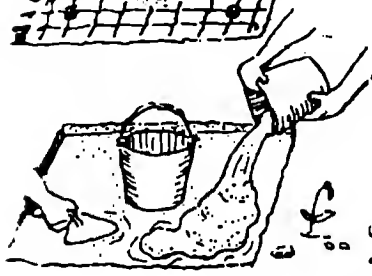
٢- تۆرێکی شریت پانتایی یەک مەتر چوارگۆشە بێ بەکاربێنە و تیرەی ئەم شریتە لەوانەیە نیو سم یا چارەکە سم بێ و ئەو نێوانانەی بەشەکانی ١٠سم بێ. کونێکیش لەناوەراست تۆرەکە بکەرەوە بەتیرەی ٢٥سم.



٣- تۆرەکە بخەرە چاڵەکەوە. لایەکی شریت کە بچەمێنەرەوە یا بەردێ بخەرە ژێر گۆشەکانی شریتەکە بۆ ئەوەی تۆرەکە ٣سم لەزەوییەکەوە بەرز بێ.

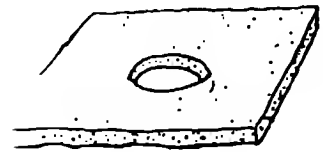


٤- دەولکێ کۆن بخەرە کونەکەوە.

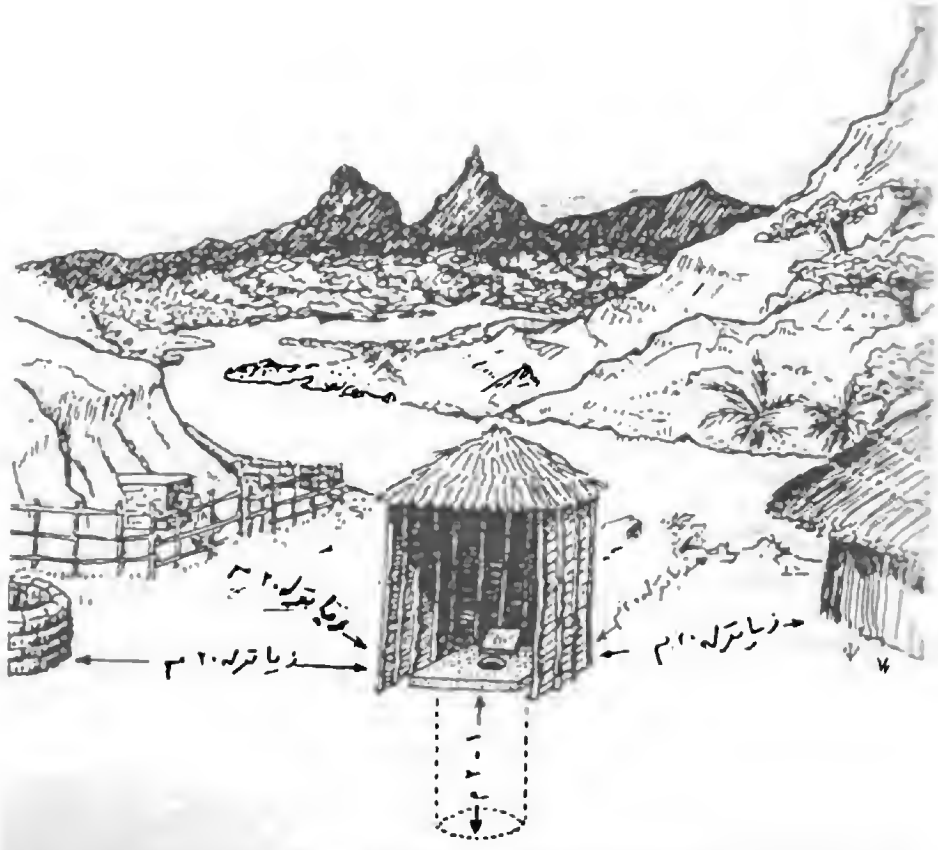


٥- چەمەنتۆیەکە لەگەڵ بەردە بچووکەکان تێکەڵ کەو ریژەیەک ئاوبخەرە ناو تێکەڵەکەوە. ئەم تێکەڵە تا بەرزایی ٥سم بریژە.

٦- دەولکەکە لێکەرەوەکە چەمەنتۆکە خەریک بوو ووشک ببێ (پاش ٣ سەعات) لە ڕاندنی. پاشان چەمەنتۆکە بەپارچە قوومانی تەر و لم و کەڵاو شت داپۆشە و بابەتەری بمێنێتەوە پارچە چەمەنتۆ ووشکەکە پاش ٣ ڕۆژ لە دارێژراوی بەرزکەرەوە.

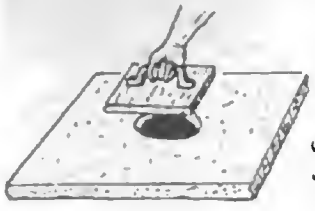


پارچە چەمەنتۆکە بخەرە سەر چاڵە خرەکە لەسەر زەوی کە تیرەی یەک میترو قووڵایی لە نێوان مەترێک و دوو مەتر بێ.



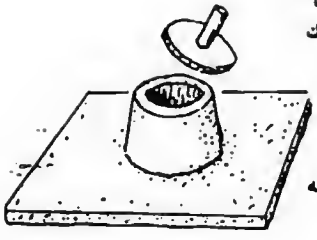
پیویستە ئەم ئاودەستانە دوور لە خانوویەرە دروست بکرێن بەدووری لەبیست مەتر کەمتر نەبێ و دوور
ە بیری ئاو یا کانیاو یا رووبار بەهەمان مەسافە و باشوێنەکەی لەولایەوە بێ کە رووبار یا جۆگەلە لە
خانوویەرە دوور دەکەنەوە.

ك و خاوێنی ئاودەست بپارێزە و زمویەکەی بەردەوام بشۆ و منداڵان و
ئەنکی تر فێر بکە پاك و خاوێنی ئاودەست بپارێزن.



ئنیابە لە بوونی سەر پۆش بۆ کونەکە و کە کونەکە لە کاتی
بەکارنەهێنانی سەری داپۆشراوە. دەتوانی سەرپۆش لەدار دروست
بکەی.

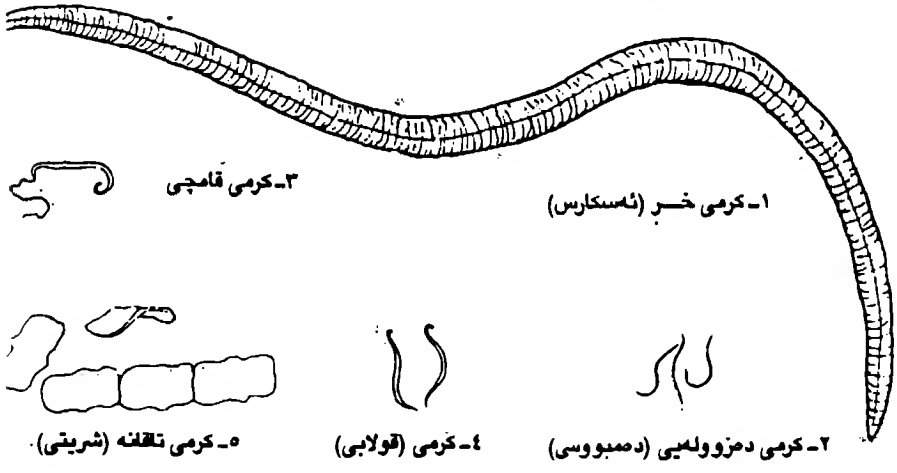
ئەگەر ئارەزووت لەوەیە لەکاتی بەکارهێنانی ئاودەست دابنیشی-
دەتوانی شوێنی دانیشتنی لەچەمەنتۆ بۆ دروست کەی وەك
هوێنەکەدا دیارە.



مکری ئەم شوێن دانیشتنە بەقاڵب یا بەبەکارهێنانی دوو دەولك بە
هوارەی جیلواز ئامادەکەی.

کرم و مشەخۆرەکانی تری ریخۆلە.

بابەتی زۆر کرم و مشەخۆرە بچووکەکانی تر لە ریخۆلەی مرۆڤ دەژین و دەبنە هۆی نەخۆشی بابەتی کەورەکانی ئەم کرمانە دەکرێ لە پیسایی ببینرێن.



ئەو کرمانەی دەکرێ لە پیساییدا ببینرێ ئەو کرمە ئیسکارسەو دەزوولەییو تاقانەن بەڵام بابەتەکانی تر کرمەکان لە پیساییدا نابینرێن لەکەل ئەوە بەریژەیەکی زۆر لەریخۆلە دان.

تێبینی: زۆرترین ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەری کرم بەکاردێن پەرازین یان تیایە بەڵام تەنها لە دژ کرمی ئەسکارس و کرمەدەزوولەیەکان نەبێ کار ناکەن. لەبەر ئەوە پێویستە چارەسەرکردنی کرمەکانی بەدەرمانی تر بکرێ.

کرمی خـــر

(ئەسکارس یا کرمی خر

درێژیی لە نێوان ٢٠سم و ٣٠سم: سپی یا سور رەنگن.

چۆنیەتی بڵاوبوونەوەیان

لە پیسایی ـ بۆ ـ دەم. بەهۆی نەبوونی پاك و خاوێنی هێلکەی ئەسکارس لە پیسایی یەکێکەوە بۆ دەسێکی تر دەگوازرێتەوە.

کاری لەسەر تەندروستی:

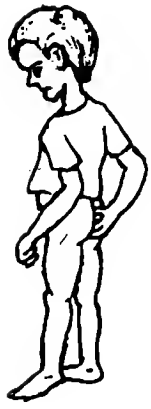
لە کاتی قووت دانی هێلکەکان کرمی بچووکیان لێ دەردەچێ و دەچێتە ناو خوێنەوەو دەبێتە هۆی هەڵگرتن بەخارشتی کشتی ئەم کرمە بچووکانە دەگوێزرێنەوە سییەکان و دەبنە هۆی نەرمە کۆخە یا هەو کرمی و کۆخەی خوێناوی زۆر جار. لەکاتی کۆخەدا سییەکان کرمە بچووکەکان دەردەکەن و قووت دەدرێنەوە و دەگەنە ریخۆلە و کەورە دەبێ و دەبێتە کرمی تەواو.

زیاد بوونی ئەم کرمانە لە ریخۆلەدا کۆلە دەبەستێ و دەبنە هۆی بەدهەرسی خۆراك و لاواز بوون لەمندالاندا ئەم کرمانە زیاد دەکەن سکیان دەئاوسێ و کەورە دەبێ. کەم جار ئەم کرمانە دەبنە هۆی تەنگەسی یا کەشکە یا گیرانی ریخۆلە (تەماشای ل ٩٤) کە کەرمای منداڵ بەرزدەبێتەوە ئەم کرمانە لەناو پیسایی‌دا لە دەمەوە یا لە لووتەوە دەردەچنە دەرەوە یا لە کۆئەندامی هەناسە دانەوە دێنە دەرەوە و دەبنە هۆی دڵ هەڵشێوان.

ـو پاراستن:

ـ خواردن ئاودەست بەکاربینە و دەستت پاك بشۆ خۆراك لە مێش بپارێزەو رینماییە سەرەکیەکانی پاك
ـوینی بپارێزە وەك لەسەرەتای ئەم بڕگەیەدا هاتووە.
ـ سەر ـ یەك ژەمی پیرازی تەواوە بۆ ڕۆژگار بوون لە ئیسکاری. بۆ دڵنیابوون لە ڕێژەی ژەمە گونجاوەکە
ـ ڕەوە لاپەڕە ٣٦٣ بەڵام هەندێ چارەسەری خۆماڵی لەوانەیە پەکەڵك بن.

ئەمی دەزوولەیی



ـهبوسی یا کلك تیژ)
ـیزیان یەك (سم)ە. باریکن وەك دەزوو و ڕەنگیان سپیە.
جوتیەتی گوێزرانەوەی
ئەم کرمانە هەزارەها هیلکە لەدەرەوەی کۆم دەخەن کە دەبێتە هۆی ئارەزوو بەخواردنی
ـکەن بەتایبەت لەشەودا. کە ئەم مندالە کۆمی خۆی دەخورێنێ ئەم هێلکانە (کەرایانە)
ـسووسینە ژێر نینۆکیانەوەو دەگوێزرێنەوە بۆ خۆراکیان و مشتەکانی تریان بەم شێوەیە
ـگوێزرێتەوە دەمی یا بۆ دەمی خەڵکانی تر و دەبێتە هۆی هەوکردنەکانی تازەتر.

کاری لەسەر تەندروستی:

هیچ مەترسیەك لەسەر تەندروستی منداڵ نییە بەهۆی ئەم کرمانەوە بەڵام دەبێتە هۆی
ـزەحمەتی منداڵ بەتایبەت لەکاتی نووستندا چونکە وای لێ دەکات ئارەزووی خۆرانی
کۆمی بکات.

خۆپاراستنی و چارەسەر

★ لەسەر ئەو منداڵەی کە تووشی ئەم کرمانە بوو دەرپێی تەنگ لەبەر کات لە کاتی نووستندا بۆ ئەوەی
ـهێڵی کۆمی بخورێنی.
★ پێویستە کە منداڵ لەخەو هەستا دەس و پشتی بشۆری و پاش پیسایی کردنیش. هەمیشە پێش خواردن
ـدەس بشۆرە.
★ پێویستە نینۆکی منداڵ بکرێ و جلەکانی بگۆڕدرێو بشۆرێ زوو زوو لەکەڵ شۆردنی پشتی و
نینۆکەکانی بەباشی.
★ کەرەسەی قازەلین بکەرە کۆمیەوەو دەوری کۆمی چونکە ئەوە ئارەزووی خواردنی کەم دەکاتەوە.
★ دەرمانی دژ بەکرمی بدەرێ کە ژەمەکانی پیرازینی تیا بێ (تەماشا ل٣٦٣) باشتر وایە هەمان دەرمان بدرێ
بە ئەندامانی خێزان کە ماون.
★ پاك و خاوێنی سەرەکە دژ ئەم کرمانەی لەوانەیە بکەرێتەوە لەش پاش دەرمان وەرگرتن ئەگەر بایەخ
بەپاك و خاوێنی کەسایەتی نەدرێ.
★ تەمەنی ئەم کرمە دەزوولەیانە لەشەش هەفتە زیاتر تێپەڕ ناکات لەبەر ئەوە لەوانەیە خۆی نەمێنی بەبێ
بەکارهێنانی دەرمان ئەگەر پەیڕەوی رینماییە سەرەکیەکانی پاك و خاوێنی بکەین.

کرمی قەمچی

کرمی قەمچی با کلك دەزوولەیی
درێژی لە نێوان ٣ ـ ٥سم مو رەنگی گوڵی یا خاکیيە.
ئەم کرمانە وەك گوێزرانەوەی ئیسکارس دەگوێزرێنەوە لە پیسلییەوە بۆ دەم مەترسیتی کەمە بەڵام لەوانە ببێتە هۆی سك چوون و لەوانەشە ببێتە هۆی دەرهاتنی ریخۆڵە بۆ دەرەوەی کۆم (کۆم دەرهاتن).
حۆ پاراستن: وەك هی ئیسکارسە.

چارەسەر:

ئەگەر ئەم کرمانە بوونە هۆی دەندی گرفت تیا بیندازول یا مییندازول بەکار بێنە. بگەڕێرەوە ل ٣٦٣ و ٤ بۆ زانینی ڕێژەی ژەمەکان. ئەحالەی کۆم کەوتن دا منداڵە سەرمو خوارکەرەوە و ئاوی ساردیکەرەوە ریخۆڵەکەیدا لەوانەیە ئەم پرۆسیسە ریخۆڵە بگەڕێنێتەوە جێی خۆی.

کرمی قولابی‌ی

کرمی لوولەیی یا قوولابی
درێژی یەك (سم) ٥ و رەنگی سوورە.
ئەم کرمانە زۆرجار لە پیسلییدا نابینرێن لەبەر ئەمە دۆزینەوەی پێویستە بە فەحسی و ئەزمایشی پیسلییەکی دەکات

چۆنیەتی بڵاو بوونەوەی

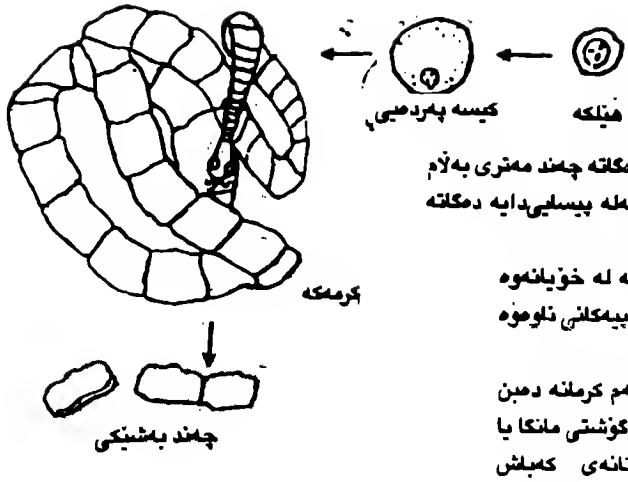
ئەو هەوکردنانەی لە ئاکامی هۆی ئەم کرمانەن لەوانەیە زیانی منداڵان بخەنە مەترسیەوە (هەرچەـ زیانی منداڵان بکەن) هەر منداڵی زەرد هەڵگەراو دیار بوو وتووشی کەم خوێنی بوو ئارەزووی خواردنی بیسـ کرد لەوانە تووشی ئەم کرمانە بووبێ و پێویستە پیسلیی ئەم منداڵە ئەزمایش کرێ.

چارەسەر:

یەکی لەو دەرمانانە بەکاربێنە: تیابندازول یا مبیندازول یا تیترامکوروایچلین یا بیفینیۆم بگەڕێرەـ لاپەڕەکانی ٣٦٣ و ٣٦٤ بۆ زانینی ڕێژە ژەمەکانەو ئیحتیاطەکان. پێویستە چارەسەر ئەکەم خوێنی بکرێ ـ خواردنی خۆراکی پڕ ئاسن و ئەگەر پێویستیشی کرد خەبی ئاسن وەربگرێ (ل١٢٥)

> بۆ وەلاوەنانی مەترسی کرمی هەڵۆیی پێویستە ئاودەست دروست بکرێ و ڕێ تەدرێ بە منداڵان بەپێخواسی هاتوو چۆ بکەن.

کرمی تاقانه (شەریتی)



ـریژی کرمی تاقانە لەریخۆڵەدا دەگاتە چەند مەتری بەڵام ـریژی بەشـە پانە سپیەکانی کەلە پیسایی‌دایە دەگاتە ـزیکەی یەك سانتیمتر.

ـکاتێکەوە بۆ کاتی‌تر ئەم پارچانە لە خۆیانەوە ـیەك جیادەبنەوە و لەقەد جلە سپیەکانی ناوموە ـدەبینرین.

ـەندێ خەڵکی زۆرجار تووشی ئەم کرمانە دەبن ـەهۆی خواردنی گۆشت بەراز یا گۆشتی مانگا یا ـەر بابەتی تر لەو گۆشتانەی کەباش ـنکولینەدرین.

خۆپاراستن: وریای باش کولاندنی گۆشت بەو دیسان دڵنیابە کە پارچە گۆشتە کە هەمووی هیچ بەشی ـەکولاوی (خاو) تیانی‌یە.

کاریگەریتی لەسەر تەندروستی:

ئەم کرمە لەوانەیە ئیشی سووك بەکەدە بکەیەنی لەکەڵ کەمی گرفتی تردا.

بەڵام گەورەترین مەترسی ئەم کرمە رووەدەدات کاتی کە ئەم کیسە تەنکە بچووکانە (کە کرمی بچووکی تیایە) دەچنە ناو مێشکەوە (مێشکی مرۆڤ) ئەمە رووەدەدات لەکاتی خولی گوێزرانەوەی گەراکان لە پیساییەوە بۆ دەم. لەبەر ئەمە هەر کەسە کە تووشی کرمی تاقانە بووە پێویستە لەسەری پەیرەوی بنەما سەرەکیەکانی پاك و خاوینی بکات و چارەسەر وەدەس بێنی لە نزیکترین هەلی گونجاودا.

چارەسەر

نیکلو سەمایە (یومیسان ل ٣٦٤) یا دایمکلۆرومین (ئەنیتفین ل ٣٦٤) یا کوین کرینی (میباکرین یا ئەتا برین ل ٣٥٩) و کاربینە بەوردی پەیروی رینماییەکان بکە.

کرمه لووڵ پێچەکان (کرمە دەزوولەیەکان)

ئاکرێ ئەم کرمانە لە پیساییدا ببینرێن. ئەمانە لەریخۆڵەی مرۆڤەوە دەچنە ماسوولکەکانیەوە.
گوێزرانەوەی ئەم کرمانە بۆ مرۆڤ لە شێوازی گواستنەوەی کرمی تاقانە دەچێ لەبەر خواردنی گۆشتی بەرازی تووش بوو یا هەر گۆشتێکی تر باش نەکوڵاو.

کارکردن لەسەر تەندروستی:

لەهیچەوە بۆ مەترسی مردن دەگۆڕێ ئەوەش بە گوێرەی ڕێژەی ئەو گۆشتەی کەسەکە خواردویەتی پاش تێپەربوونی ماوەیەك لەچەند سەعاتێکەوە بۆ پێنج ڕۆژ دەخایەنێ پاش خواردنی گۆشتی ئالودە کەسەکە هەست بە ئێشی گەدەو نیسك چوون دەکات.

لە حاڵەتی تووش بوونی ترسناك هەست بەمانە دەکات:

- بەرزبوونی گەرماو تەزوو.
- ئێشی ماسوولکە.
- ئاوسانی چواردەوری چاوو و هەندێ جار ئاوسان لەپێ ڕوودەدات
- پەنمانی بچووك (زەنگ ڕەش یا شین) لەسەر پێست.
- خوێن بەربوونی سپینەی چاو

ئەم حاڵەتە ترسناکانە لە نێوان سێ تا چوار هەفتە بەردەوامە.

چارەسەر:

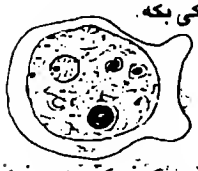
هەوڵدە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی بەپەلە. و لەوانەیە بەکارهێنانی ئیانبدازۆل تا ڕادەیەك بەکەڵك بێو پێویستە بکەرێتەوە بۆ ل ٣٦٣ بۆ زانینی بڕی ئەو ژەمەی کە پێویستە وەربگیرێ. (هەروەها کۆرتیکو ـ ستیرۆید، یاریدەی چابوونەوە دەدات بەڵام بەکارهێنانی ئەم دەرمانە پێویستە بەهۆی کارگەری تەندروستی یا پزیشکی بێ).

تێبینی گرنگ: ئەگەر هەندێ کەس پاش خواردنی هەمان گۆشت تووشی بوون پێویستە گومان لەروودانی هەمان نەخۆشی بکەی کەمەترسیەکی گەورە دروست دەکات. داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

خۆپاراستن لە دەزوولەییە سپرینگیەکان.

★ هیچ خواردنێ مەخۆ تەنها پاش کوڵاندنی بەپاشی.

★ پاشماوەی گۆشت مەدە بە ئاژەڵ تەنها پاش کوڵاندنی باش نەبێ.



ئەمیبا کەلە ژێر مایکرۆسکۆپ دەبینرێ

ئەمیبا

ئەمانە کرم نین بەڵکو گیاندارێ بچووکن ـ یامشەخۆرن ـ (مێڵ) ناکرێ ببینرێن بەمیکرۆسکۆپ نەبێ.

شێوازی گوێزارنەوەی

لە پیسایی کەسە تووش بوومکانەوە کە بەمیکرسکۆپ نەبێ نابینرن دەچێتە ناو ئاوی خواردنەوەیا خۆراك بەهۆی خراپی پاك و خاوێنیەوە.

نیشانەی تووش بوون بەئەمیبا.

لەوانەیە لە مرۆڤێکی لەش ساغ بێ وەهەست بەنەخۆشیەکە. نەکات لەکەڵ ئەوەشدا کە لەشی ئەمیبای تیایە.

بەڵام ئەم ئەمیبایە لەوانەیە ببێتە هۆی سك چوون یا زەحیری (دیزانتری) ئەمەش ئاوێکە بۆ سك چوونی تێکەڵ بەخوێن دەوترێ بەتایبەتی لای خەڵکە لاوازەکان بەهۆی نەخۆشی تر یا بەدخۆراکی. و لەحاڵاتی کەم دەکرێ ئەمیبا کیمێ و زوخاوی بە ئێش و ترسناك لەجگەر دروست کات.

دیزانتری (زمحیری) له ئاکامی ئەمیبا ئەمانە دروست دەبن:

● سك چوون دەرواو دەگەڕێتەوە لەوانەیە بەگرفتی‌یەوە هەندێ جار جێ گۆڕکێ بکات.

● پێچی سك و هەست کردن بە پیسایی‌کردن چەند جارێ هەر چەندە ریژەی پیسایی‌یەکە کەمە یا تەنیا کێمڵویە.

پیسایی شل (بەڵام وەك ئاوی‌یە) لەگەڵ بوونی کەرەسەی کڵمی هەندێ جار لەگەڵ خوێن.

● لە حاڵەتە ترسناکەکان دەکرێ ریژەی خوێن لە پیسایی‌دا گەورە بێو کەسەکە هەست بە لاوازێ و نەخۆشی بکات.

● زۆر جار گەرما بەرزنابێتەوە.

سك چوونی خوێناوی دەکرێ لە ئاکامی ئەمیبا یا بەکتریا بەڵام زمحیری لەئاکامی بەکتریایەك نەبێ لە رەگەزی قارچکی پارچە پارچە بێ زۆر جار لە ناکاو دەس پێدەکات و پیسایی زۆر شل تر دەبێ و گەرمای بەرز دەبێتەوە (ل ١٥٨)

وەك بنەمایەکی گشتی لە بیرت بێ:

سك چوون + خوێن + تا = تووش بوون بە بەکتریا
سك چوون + خوێن بەبێ تا = تووش بوون بە ئەمیبا

لەوانەیە بوونی خوێن لەگەڵ سك چوون دا لەئاکامی هۆی تربێ. بەڵام بۆ دڵنیا بوون لە هۆکەی پێویستە پیسایی ئەزمایش بکرێ.

هەندێ جار ئەمیبا دەچێتە جگەرەوە وکێم دروست دەکات و دەبێتە هۆی نێش لەسەرووی لای راستەوەی سك لەوانەیە ئێشەکە بکاتە لای راستی سنگەوە لەکاتی رێ کردندا زیاد دەکات.

ئەم ئێشە نەگەڵ ئێشی زراو ل٣٢٩ و هەوکردنی جگەرو بەمۆم بوونی جگەر بەراوورد کە. ئەگەر کەسەکە هەستی بەم نیشانانە کرد و شلەمەنیەکی قاوەیی تفاندەوە لە کاتی کۆکیندا ئەوا نیشانەیەکە لەسەر ئەوەی سی‌یەکانی تووشی کێمی ئەمیبی بوون.

چارەسەر

★ داوای یاریدەی پزیشکی بکەو تەحلیلی پیسایی بکە.

★ تووش بوونی سووك لە ریخۆڵەدا دەکرێ چارەسەر بکرێ بە تتراسایکلین بەتەنیا یا لەگەڵ دیپۆ هایدوکسیکوین (بەنسبەت ریژەی زەمەکەو ماوەی چارەسەر و ئاکادار کردنەوە بگەڕێرەوە ل٣٥٣ و ٣٥٩).

لەحاڵەتی دیزانتری، زۆر ترسناکەکان یا کێمی ئەمیبی لە جگەر ـ تتراسیکلین لەگەڵ مترونیدازۆل بەکار بێنە (بۆ زەمەکان تەماشا ل ٣٥٩) ئەگەر ئەم دەرمانە نەبوو کلورو کوین بەکار بێنە (تەماشا ل ٣٥٧)

خۆپاراستن: ئاودەست دروست کەو بەکاری بێنە سەرچاوەکانی ئاوی خواردنەوە بپارێزەو پەیرەوی رینماییە سەرەکیەکانی تووش بوون بە ئەمیبا بکە.

جیاردیا (لامبلیا)

جیاردیا لە ئەمیبا دەچێ هەردوکیان مشەخۆرن (میلڵن میکروسکوبین لە ناو ریخۆڵە دەژین بەتایبەتی لە منداڵان دا دەبنە هۆی سك چوون لەوانەیە ئەم سك چوونە کۆن کردەبێ یا پچڕ پچڕ بێ (جار جار بزر دەبێ و جارجارەش دەگەڕێتەوە)

ئەگەر سك چوونەکە زەرد بێ بۆنی ناخۆش بێ، پڕ بڵغ بێ و خوێنی تیا نەبێ یا کێمی تیا نەبێ ئەوا زۆر

جار به هۆی جیاردیاومیه کەواته سك دەئاوسێ به غازاتی نارمحەت و پێچ بەسك دادێ و دەتڕێ (زۆر بای لەی دەبێتەوه ئەم حاڵەته بەرزبوونەوەی تای لەگەڵ دا نابێ.

زۆرجار تووش بوون به جیاردیا بەبێ چارەسەر دەبێتەوه. خۆراکی چاکیش یاریدەی ئەوەدەدات باشترین ریگا بۆ چابوونەوه له حاڵەته ترسناکەکە به میترونیدازول چارەسەر دەکرێ (بۆ ریژەی ژەمەکه بگەڕێرەوه لاپەڕەی ٣٥٩.

لەوانەیه کەم مەسرەف تر بێ بەڵام کەم کاریگەر تریش بەکارهێنانی کوینۆکرین (ئەتابرین ل ٣٥٩) لەوانەیه کەم مەسرەف تر بێ بەڵام کەم کاریگەریتی تر بێ.)

پەڕەی خوێن یاشتسوسوما یا بەلهارزیا)

ئەم هەوکردنانه له هەندێ وڵات دا له ئاکامی خۆ خزاندنی بابەتێ له کرم بۆ رۆکای خوێن روودەدات. له ئەفریقیا و رۆژ هەڵاتی ناوەڕاست و هەندێ بەشی ئەمریکایی لاتینی باوه. هەرکەسێ خوێن له میزەکەی ببینێ لەسەریەتی میزەکه به میکرۆسکۆب فەحس بکات بۆ دڵنیا بوون له بوونی هێلکەی پەڕەی خوێن یا نەبوونی نیشانەکان

- گرنگترین نیشانه بوونی خوێنه له میزدا بەتایبەتی له دڵۆپەکانی کۆتادا.
- لەوانەیه ئێش له خوارەوەی سك و نێوان لاقەکان رۆوبدات و له کۆتایی میزکردندا زیاد بکات. لەوانەیه تای لێ بێ لەگەڵ ئارەزووی خۆراندن.
- لەوانەیه گورچیلەکان پاش چەند مانگێ یا چەند ساڵی تووش بوون لەکار بکەوێ که دەبێته هۆی ئاوسانی گشت لەش و مردن.

چارەسەر:

خۆراکی به پێت گرنگه لەو ناوچانەی که ئەم نەخۆشیەی تیا بڵاوه کەم چارەسەر دەکرێ تەنها ئەو کەسانه نەبێ که زۆر نەخۆشن. بۆ ئەم حاڵەتانه نیریدازول بەکار بێنه (بۆ ریژەی ژەمەکه بگەڕێرەوه ل٣٦٥) و پێویسته دەرمانەکه به هۆی کارگەری تەندروستی شارەزاوه بدرێ.

(سپرینگ) هێلکه شمیتانوکه له قەبارەی سروشتی

خۆپاراستن

پەڕەی خوێن راستەو خۆ له کەسێکەوه بۆیەکێ تر ناگوێزرێتەوه چونکه بەشێ له خوێ ژیانی پێویسته له ناو (هێلکه شمیتانه) سپرینگی ناوی بچووك بێ.

بۆ خۆپاراستنی لە شستۆسوما پلان بۆ کوشتنی سپرینکەکان (هێلکەشمیتانە) دانی و بۆ چۆنیەتی چارەسەرکردنی تووش بووان. لەمانە هەموو گرنگتر فێری بەکارهێنانی ئاو دەست بەو میز مەکەرە ئاوەوە یا لە نزیکی ئاو.

تێبینی: بابەتێکیتر لەپەرەی خوێن هەیە کە تووشی ریخۆلە دەبێ و دەبێتە هۆی سك چوونی خوێناوی. پیسایێکە تووش بووە بە هێلکەی کرمەکان و لەبەر ئەوە بەکارهێنانی ئاو دەست میز نەکردن لە نزیك ئاوی خواردنەوە یا لە نزیك ئەو شوێنانەی کە خەڵکی خۆیانی لێ دەشۆن گرنگە.

کوتان (ڤاکسین): خۆپاراستنی مسۆگەر و ئاسان

کوتان (ڤاکسین) لەگەڵ نەخۆشی ترسناك وەك ئیفلیجیی منداڵان و وەناق و کۆکەرمشەو هی تر خەڵکی دەپارێزێ. ئەگەر کارگەری تەندروستی منداڵان نەکوتێ پێویستە ببرێن بۆ بنکەی تەندروستی بۆ کوتاندنیان.

باش وایە کەساغن بکوترین لە جیاتی ببرێن بۆ چارەسەرکردنی نەخۆش دەکەون یا خەریکە دەمرن زۆر جار کوتاندن بە خۆرایی‌یە.

کوتانی (ڤاکسین) ساڵی یەکەم و دووەم.

★ مانگی دووەم: ئیفلیجی و سیانی: کۆکە رەشە ـ وەناق ـ دەردە کۆپان) بەشی یەکەم

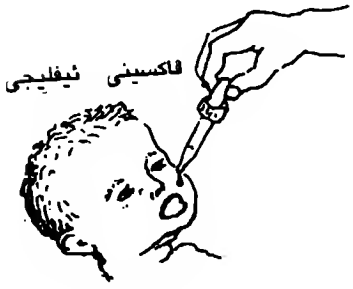
★ سێ مانگی و نیو: ئیفلیجی و سیانی: بەشی دووەم

★ مانگی پێنجەم: ئیفلیجی و سیانی : بەشی سییەم

ساڵی یەکەم: سیل

★ مانگی یازدەهەم: سیرۆژە.

★ ساڵ و نیو: دووبارە کردنەوەی ئیفلیجی و سیانی.



دڵۆپی تام خۆش

هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ بەمانە:

★ ڤاکسین ئیفلیجی هەر ساڵ جارێ دووبارە دەکرێتەوە تاکو ساڵی پێنجەم و لە پاشان هەردووساڵ جارێ. تاکو ساڵی دوانزەهەم.

★ ڤاکسین سیانی (کۆکەرمشەو وەناق و دەردە کۆپانە) یەك جار دووبارە دەکرێتەوە لە نێوان چوار ساڵی و شەش ساڵی.

★ ڤاکسین دووای (وەناق ـ دەردەکۆپان) لەساڵی دووەمەم دەدرێ.

★ ڤاکسین دەردە کۆپان بە تەنها هەر دەساڵ جارێ دووبارە دەکرێتەوە.

بەڵام بەنسبەت بەڤاکسینی ئاوڵەوە ڤاکسینەکە مەترسی تیا هەیە و لەوانەشە ئەسەری ئاوڵە ، لە جیهان دا نەماوە لەبەر ئەوە پێویست بەکوتاندن دژی ناکات.

> منداڵەکەت لە کاتی دیاری کراو بکوتە
> دڵنیا بە کە ژمەی تەواوەکانی هەر کوتانێ کە پێویستیانە وەرگیراوە.

ڕێگاکانی تر بۆ ڕێ گرتن لە نەخۆشی و زیانەکان.

لەم بڕگەیە دا باسی ڕێگاکانی خۆپاراستنمان کرد لە هەوکردنەکانی ڕیخۆڵەو ئەوانی تر: وەك بایەخ دان بە تەندروستیی تایبەت و گشتی و کوتان. پێشنیارمکانیش دەبینی بۆ ڕێ گرتن لەم تووش بوونانە لەڕێی ئەم پەرتووکەدا بەگشتی لە بنیادنانەوەی لەش بەدروستی بەخواردنی خۆراکی بەپیت و بۆ یەکارهێنانی چارەسەرە خۆماڵییەکان بە ژیریو دەرمانە نوێکان.

بەیاریدەی کارگەرانی بواری تەندروستی لە گوند دەکرێ خەڵکی کۆکرێتەومو بەیەکەوە کار بکرێ بو گۆڕینی ئەو بارەی کە دەبینتە هۆی تەندروستی خراپ.

لە بڕگەکانی داهاتوودا پێشنیاری زۆر دەبیینی بۆ بەرگری کردن لە هەندێ گرفتی تەندروستی مەبەست و ئەگەر پەیڕەوی ئەم پێشنیارانە بکرێ ئەوا بەشداریت کردووە لە گۆڕانی گوندەکەت و ژینگەکەت بە شوێنێکی زیاتر لەبار بۆ ژیان (گوزەران).

لەبیرت بێ باشترین ڕێگا بۆ خۆپاراستن و بەرگری کردن لە ڕوودانی نەخۆشیە ترسناکەکان چارەسەری پێش وەخت پەسەند کراوە.

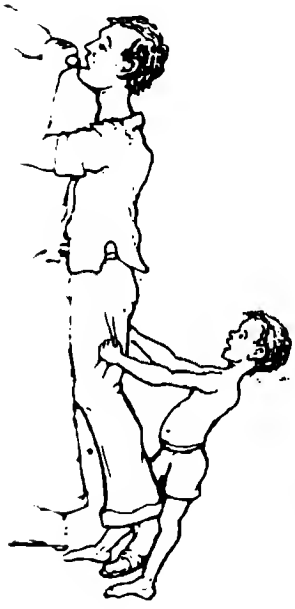
چارەسەری پەسەند و پێش وەخت بەشێکی گرنگە لە پزیشکی خۆپاراستن.

پێش تەواو بوون لەم بڕگەیە حەز دەکەم باسی هەندێ حاڵەتی شێکراو لە بەشەکانی تر بکەم بە ئەوەندە دێنێ کە ئاوڕێکی لێ بدەینەوە.

ئەو خووانەی کار لە تەندروستی دەکەن

هەندێ خووهەن کە دەیکەین هەرهشە بەتەنها لەتەندروستیمان ناکات بەڵکو لەوانەیە ببینتە هۆی کەم زیان بەوانەی دەوربەرمان. و زۆر لەم خووانە دەکرێ خۆمان لێ بپارێزین یا ڕێکار بین لێی جا پێویستە بە هەموو شتێ گرنگی ئەوە بزانین.

خواردنەوەی مەی (مەی نۆشین)



خواردنەوەی مەی کەلێ ماڵ ویرانی بەدواویە بەتایبەت بۆ ژن و منداڵان. کەم خواردنەوەی لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر لەوانەیە زیان بەخش نەبێ بەڵام کەم خواردنەوە لەوانەیە ببینتە هۆی زیاد کردنی یا بۆ ئیدمان. لە زۆر شوێنی جیهان زۆر خواردنەوەی مەی دەبینتە هۆی گرفتە تەندروستییە گرنگەکان و لەوانەیە ئەو کەسانەی نایخۆنەوە بێی موتە ئەثیر دەبن سەرخۆش بوو تەنها زیان بە کەسەکە ناگەیەنێ (ئەو نەخۆشیانەی کە مودمینان تووشی دەبن وەك بە مۆم بوونی جگەر ل١٣٨) بەڵکو لەوانەیە ببینتە هۆی زەرەر بۆ هەموو ئەندامانی خێزان و کۆمەڵێش بە ڕێگای جیاواز. لەدەس دانی حوکمی دروست لەسەر شتەکان لە حاڵەتی خەستی دا و نەپاراستنی ڕێزی کەسایەتی پاش بە ئاگابوونەوە بەرەو ڕێژەیەکی زۆر لە هەست کردن بە کەساسی و برزبوون و توندرەوی دەبات و زۆرجار کار لەسەر ئەو کەسانە دەکات کە زۆر خۆشمان دەوێن.

چەند لە باوکان پارە کانیان لەسەر مەی لە ناوداوە لەوکاتەی کە منداڵەکانیان لەبرسا لاکەی سکیان دێ؟ چەندێ لە نەخۆشیەکان لەئاکامی پارە خەرج کردن لەمەی دا رووی داوە لە جیاتی ئەوەی لە چاکردنەوەی باری خێزان دا خەرج بکرێ؟ چەندێ خەڵکی چەندەها پەرداخی تر دەخۆنەوە بۆ ئەوەی یارمەتیان بدات لە لەبیر بردنەوەی خراپەیەك کە کردویانە بەرامبەر بەوانەی کە خۆشیان دەوێن.

کە پیاو دڵنیا دەبێ لەو زەرەرەی کە رووەدات بەبۆنەی مەیبەوە ج بەندروستی خۆی یا بە خۆشحاڵی خەڵکانی نزیك بەخۆی پێویستە لەسەری یەکەم = وا قەناعەت بێنێ کە مەی گرفتیکەو دەبێ لەگەڵ خۆیدا راستکۆ بێ و لەگەڵ خەڵکیش دا. کەی لە مەی خۆرەکان بریاری واز هێنان لە مەی دەدەن. بەڵام لەحاڵەتی زۆردا ئەو کەسانە پێویستیان بە یارمەتی خێزانەکەیان یا برادەرانیان هەیە بەتایبەتی ئەوانەی کە دەزانن وازهێنان لەم خووە چەند گرانە.

باشترین ئامۆژگاری لەو کەسانەوەومرگرە کە مەی نۆش بوون وازیان لێ هێناوە.

خواردنەوەی مەی گرفتیکی شەخصی تییە بەڵکو گرفتیکی کۆمەڵایەتییە. ئەو کۆمەڵگایەی پێ لەم بیروکەیە دەنێ پێویستە بزانێ چۆن ئەوانەی کە حەز لە تەرك کردنی مەی نۆشین دەکەن هاندات. ئەگەر گرنگە لات کەمەی بەکارهێنانی دەبێتە هۆی چێ یاریدەی ئامادەکردنی کۆبونەوەکان بدە بۆ توژینەوە لەم گرفتانەو راپۆرتی لێ بدە کە پێویستە چی بکرێ.

کەلێ گرفت دەکرێ چارەسەر بکرێن کە خەڵکی بەیەکەوە کۆدەبنەوەو بە هاوکاری کاردەکەن بۆ پێشکەش کردنی یارمەتی بۆ هەر کەسێ لەوان.

جگەرە کێشان

جگەرە کێشان دەبێتە هۆی کەلێ زیان بە تەندروستی، جگەرە کێش یەکەم جارو بە تەندروستی ئەندامانی کۆمەڵ دووەم جار: ١ ـ جگەرە کێشان مەترسی تووش بوون بە سەرەتانی سی و لیو زیاد دەکات (مەترسی مردن بە هۆی سەرەتان بەزیاد کردنی جگەرە کێشان زیاد دەکات.

٢ـ جگەرە کێشان دەبێتە هۆی نەخۆشی ترسناك لەسی و هەوکردنی درێژ خایەن لە قامیشەی هەوا و هەروەها دەبێتە هۆی رووداتی ئیمفزیما (کە حاڵەتی کەسی تووش بوو بەسینگە کوشتە. (رەبو تەنگە نەفەس) یا ئەوەی لەمەو پێش ئیمفزیمای هەبووە.

٣ـ لەوانەیە جگەرە کێشان ببێتە هۆی زامی گەدەیا بەرەو خراپتری ببات.

٤ـ ئەو منداڵانەی جگەرە دەکێشن زۆر جار تووشی هەوکردنی سیپەکان و شتی تر لە نخۆشیەکانی کۆئەندامی هەناسە دان دەبن زیاتر لەو منداڵانەی کە جگەرە ناکێشن.

٥ـ جگەرە کێشیان ئەگەری نارەحەتیەکانی دڵ و بورانەوە زیاتر دەکەن

٦ـ منداڵانی ژنانی جگەرە کێش لەکاتی سك پری دا لەشیان بچووکترو درەنگتر گەشە دەکەن لە منداڵانی ئەوانی تر کە خووی جگەرە کێشانیان نییە.

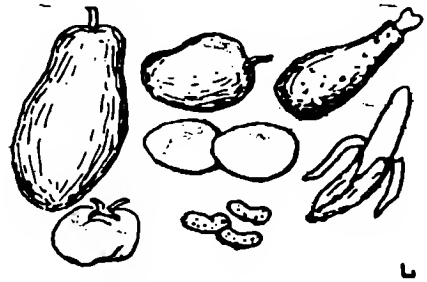
٧ـ باوکان و مامۆستایان و کارکەرانی بواری تەندروستی نموونە نا تەندروستی ئ منداڵان و بچووکان دەت وایان لئ دەکات لاسایان بکەنەوە.
٨ـ لەگەڵ ئەوەش دا جگەرە کێشان پێویستی بە بارە خەرج کردن هەیە. لەوانەیە ئەوە کەم دیار بئ بەڵام راستی دا ئەوەی پیاوێکی جگەرە کێش خەرجی دەکات زیاترە لەوەی هەندئ هاوڵاتی هەزار دابینی دەک بۆ هەر کەسئ بۆ مەسەلە تەندروستییەکان. ئەگەر ئەم پارەیەت لە چاکردنی خۆراك خەرج کرد ئە تەندروستی هەموو خێزانەکەت چاکرد.

> هەر کەسئ کە بایەخ بە تەندروستی خەڵکانی تر دەدات پێویستە لەسەری جگەرە نەکێشئ و خەڵکانی تریش هاندا بۆ جگەرە نەکێشان یا کەم کردنەوەی.

خواردنەوە غازییەکان (خواردنەوە سووکەکان، صودا، کۆلا، کازوز. لە بەکارهێنانی ئە خواردنانەدا لە زۆر ناوچەی جیهان دا باو بوون و زۆر جار دایکانی هەژار ئەم بابەتە خواردنەوانە دەکئ بۆ منداڵیان کە بەد خۆراکە لەگەڵ ئەوە دەتوانن دوو هێلکە یا شتئ تر کە بایەخی خۆراکی هەبئ لەجیاتی بکرن بۆیان.

> ئەگەر دەتانەوئ منداڵانتان لەش ساغ بن و لە پارەیەکی کەم زیاترتان نییە ئەمانەیان بۆ بکرن.

هەندئ هێلکە یا خۆراکی بەبێت



با

نەك خواردنەوەی غازی

نا

خواردنە غازییەکان هیچ کەرەسەیەکی بەبێتیان تیا نییە تەنها شەکر نەبئ ئەو ریژەیەی کەرەسەی شەکر نرخی ئەو پارەیەیەی کە خەرجی دەکەی لئ ناهێنئ، ئەو منداڵانەی کە فێر بوون کە ئەم خواردنەوانە بخۆن لەگەڵ زۆر شیرینەمەنی زۆر جار ندانیان لەسەرەتای تەمەنیانەوە لە کەڵك دەکەون.
خواردنەوە غازییەکان زیان بەخشن بەتایبەت بۆ ئەو کەسانەی کە دڵە کزەی هۆی بەد هەرس یان هەبە و بۆ ئەو کەسانەی کە ژامی گەدەیان هەیە.
خواردنەوە غازییەکان سروشتییەکان کە لە میوە دروست دەکرئ کەم نرخ ترە لە خواردنەوە کاربۆنیەک و بەکەڵك ترە

> منداڵەکەت وا لئ مەکە فێری خواردنەوەی خواردنەوە غازییەکان بئ.

هەندێ لە نەخۆشیە باوەکان

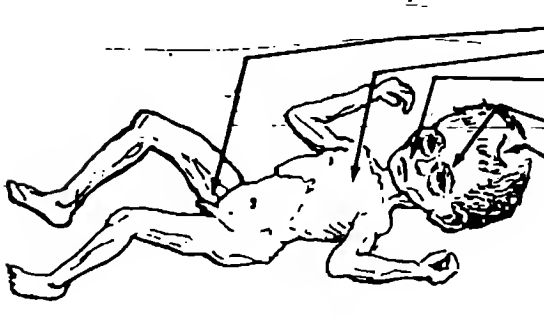
ووشك بوونەوە

زۆربەی ئەو منداڵانەی تووشی سك چوون دەبن بەهۆی نەبوونی ڕێژەی ئاوی تەواو لە لەشیان دەمرن - ئەم کەم بوونەی ئاو پێی دەوترێ ووشك بوونەوە.
ووشك بوون زۆر جار لە ئاکامی لە دەسدانی ڕێژەیەکی ئاوی لەشە زیاتر لەو ڕێژەیەی کە دەچیتە ناوی یەوە سوانەیە ئەم کەم بوونەی ئاوە لە حاڵەتی سك چوونی توند ڕوویدات، بەتایبەتی کە ڕشانەوەی لەگەڵ بێ هەروەها ووشك بوونەوەش لە حاڵەتی نەخۆشی توند ڕوودەدات کە کەسەکە توانای خواردنی نەبێ یانتوانای شلە خواردنی نەبێ.
هەموو خەڵکی بە تەمەنی جیاواز لە بارن بۆ ئەوەی تووشی ووشك بوون ببن بەڵام ئەم نەخۆشیە زۆر بڵاوەو ترسناکە لە منداڵاندایە.

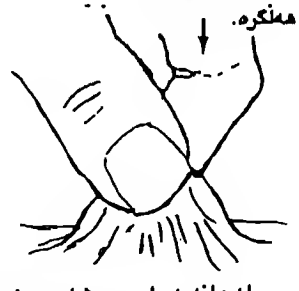
> هەر منداڵێ تووشی سك چوونی وەك ئاو بووبێ لە بارە لە بۆ مەترسی تووش بوون بە ووشك بوونەوە.

بۆ هەموو کرنگە وایە بە تایبەتی دایکان کە نیشانەکانی ووشك بوونەوەو چۆنیەتی چارەسەر کردنی بناس نیشانەکانی ووشك بوونەوە.

- نەبوونی میز یا کەم میز کردن، ڕەنگی زەردی توخ دەبێ.
- کەم بوونەوەی کێش لە ناکاو.
- دەم ووشك بوون
- چاوپەقوولا چوون و ووشك بوونی (فرمیسکی نابێ)
- شیلکە سەری چاڵ لە منداڵان دا
- لە دەس دانی کشانی پێست.



بەم شێوەیە پێست لە نێوان دووپەنجە هەڵگرە.



ئەگەر پێست نەگەڕایەوە باری سروشتی خۆی بەپەلە، ئەوا منداڵە کە تووشی ووشك بوونەوە بووە.

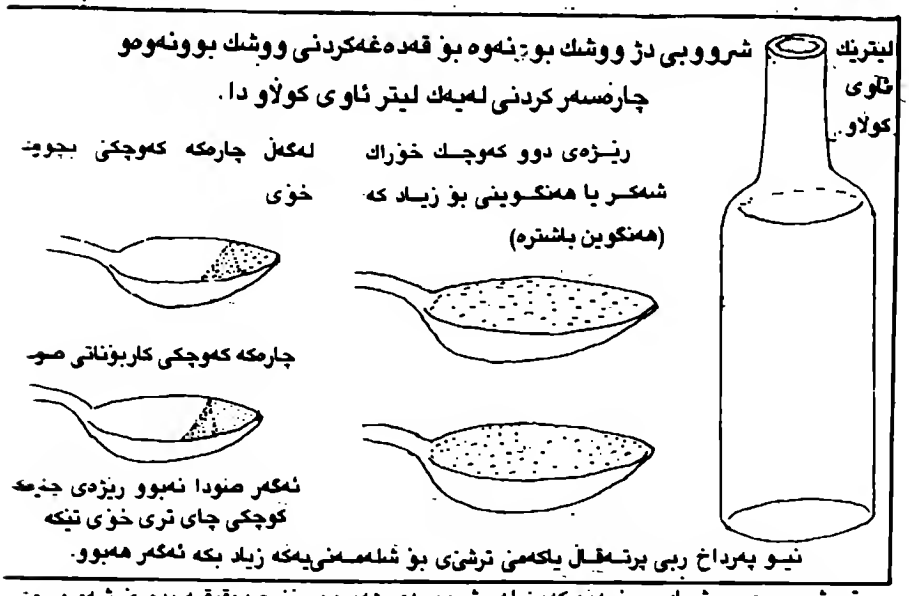
لە وانەیە باری ووشك بوونەوەی توند ببێتە هۆی پەلەکردن وبێ هێزی لیدانی دڵ (تەماشا بوورانەوە ل ٧٧) وخێرایی وقووڵی هەناسەدان بەرز بوونەوەی کەرما وکەشکە (تەماشا ل ٧٨):

چۆنیەتی ڕێ گرتن لە ووشك بوونەوەو چارەسەر کردنی.

★ لەسەر ئەوانەی ووشك بوونەوەیان تووش بووە پێویستە شلەمەنی زۆر بخۆنەوە وەك ئاو و چا و شۆربا و شەربەت.. تا بەلام چاوەڕێی دەس پێ کردنی ووشك بوونەوە مەکە پێش ئەوەی دەس بەشلەمەنی پێ دانی بکەی.....

★ دەکرێ زۆر جار خۆت لە ووشك بوونەوە لادەی ئەگەر تووش بووی سك چوون (بەرشانەوەو سك ڕشانەوە) ڕێژەیەکی کەورەی لە شلەمەنی یا شروبی دژ و شك بوونەوەی سەرە لەسەرەتاوە بدەیتێ ئەمەش زەرەری بە تایبەتی بۆ منداڵانی تووشی بووی سك چوونی وەك ئاو.

ئەمخوارەوە ئەوەی ئەم دژانەی ووشك بوونەوە گرنگە بە تایبەتی بۆ... ڕێگرتن لە ووشك بوونەوە چارەسەر کردنی.



نیو پەرداخ ڕبی برتەقاڵ یاکەمێ ترشێی بۆ شلەمەنیەکە زیاد بکە ئەگەر هەبوو.

تووش بووی ووشك بوونەوە کەمێ لەم شروبەی هەموو پێنج دەقیقە بدەرێ شەو و ڕۆژ بەشێوەیەکی سرۆشتی میز دەکات منداڵان لیترێ لەم شروبەیان پێویستە ڕۆژانە لەلا ئەی کەمەوە کەورەکان پێویستان بە سێ لیتر هەیە ڕۆژانە لانی کەمەوە.

بەردەوام بە بەدانی ئەم شروبەی دژ ووشك بوونەوە هەتاکو ئەگەر شلە دەرشایەوە، ئەگەر تووشی بووی ووشك بوونەوە نەیدەتوانی ڕێژەیەکی تەواو شروب بخواتەوە یا دەرشایەوە کە دەیخواردەوە لەسەرتە پزیشکێ یا کارگەری تەندروستی ئامادەکەی کە بتوانێ شلەمەنیەکەی لەرێ خوێن ئاوە بدەتی (سیرام)

تبینی:

بۆ ئامادە کردنی شلەمەنی دژی ووشك بوونەوە ئەگەر دەکرێ هەنگوین لە جیاتی شەکر بەکار بێنە.

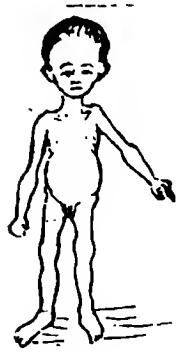
چونکە هەنگوین کلوکۆزی تیایە (ئەوەی بابەتێکی سووکە لە شەکر) وکە لەش بەئاسانی خەرجی دەکات باشترە هەنگوین ناردی کلوکۆزە ئەگەر دەس کەوێ. دروست کردنی شلەی بەشەکر یا هەنگوین زۆر بەکەلک بە تایبەتی ئەگەر منداڵە کە تووشی بەد خۆراکێش یا بە سك چوونی توند ببو. دەتوانی کیسەی بچووك وەدەس بێنی کە شرووبی دژ ووشك بوونەوەی تیایە کە تێکەڵە بەخوێی هەمە جۆرو کلوکۆزی پێویست (ئەماشا ل ٣٦٨).

سك چوون و زمحیری
دیزانتری)

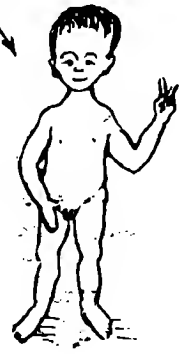
که که سی پیسایی‌یه‌که‌ی شل یا وه‌ك ئاو بی ئه‌وا تووشی سك چوون بووه وئه‌گه‌ر پیسایی‌یه‌که کرم یا خوینی تیکه‌ل بی ئه‌وا تووشی دیزانتری بووه.

له‌وبه سك چوونه‌که سووك بی یا ترسناك بی وله‌وانه‌یه تیژ بی (له نکاو یا تیژ بی) یا درێژخایه‌ن بی (بۆ چه‌ند روژی به‌ردەوام بی).

سك چوون له‌مندالاندا زۆر باوو ترسناکه یه‌تایبه‌تی ئه‌وانه‌ی تووشی به‌د خوراکی بوون.



ئه‌م منداله خۆراکی ته‌واو دەخوات، که‌وانه ئه‌و زۆر تووشی سك چوون نابی، ئه‌گه‌ر ئه‌مه‌ی کرد ئه‌وا به‌پیله ته‌ندروستی دەگه‌ڕێنیته‌وه ئه‌م منداله وه‌ك پێویست ناخوات له‌به‌ر ئه‌وه ئه‌و له‌باره بۆ تووش بوون به‌سك چوون. لێره‌دا ئه‌گه‌ری که‌وره هه‌یه که له ئاکامی سك چوون بمری...



بۆ سك چوون هۆی زۆر هه‌یه. له‌وانه‌یه هه‌ندیکیان پیوه‌ستی به چاودێری تایبه‌تی هه‌بی. به‌لام دەگه‌ڕێ زۆربه‌ی حالاتی سك چوون له ماڵ چاره‌سه‌ر بکرێ ئه‌گه‌ر هۆکانیشی نه‌زانی.

هۆ سه‌رکیه‌کانی سك چوون.

- به‌د خۆراکی (ل١٥٤) منداڵ لاواز دەکات وسك چوونه‌که زیاتر دەکات و ترسناك تری دەکات.
- تووش بوون به فایرۆس یا (ئه‌نفلۆنزای ریخۆله) سك چوون (زۆر جار سووکه)
- هه‌وکردنی ریخۆله به‌هۆی به‌کتریا (وب) ل١٣١، ئه‌میبا (ل ١٤٤) یاجیارديا ١٤٥).
- هه‌و کردنی کرم ل١٤٠-١٤٤
- هه‌و کردن له‌دەرموه‌ی ریخۆله (وه‌ك هه‌وکردنی گوی ل٣٠٩، وسیرۆژه ل٣١١، هه‌وکردنی کۆئه‌ندامی میز ل٢٣٤ وهه‌کردنی هه‌روو ل ٢٠٩).
- له‌رزو تا (بابه‌تی ئالیسپارام له هه‌ندی به‌شی ئه‌فریقیا وئاسیا وئۆقیانوسی ئارام ١٨٦
- ژه‌هراوی بوون به‌هۆی لکه‌لك که‌وتوو ل١٣٥).
- نه‌توانینی‌هه‌رس کردنی شیر به تایبه‌تی له منداڵانی تووش بوو به به‌دخۆراکی وهه‌ندی پیکه‌یشتوان.
- زه‌حمه‌تی هه‌رس کردنی خۆراکی که یه‌کجار دەخوری له منداڵان.
- حه‌ساسیه‌ت دژی خۆراکی (وه‌ك ماسی و ئاژه‌ڵی دەریا ل ١٦٦) وله هه‌ندی حالاتدا دژ شیری مانگا یا ئه‌وی تر.
- نارەحه‌تیه لاوه‌کیه‌کانی هۆی هه‌ندی دەرمان (وه‌ك ئه‌مپسیلین یا تیتراسایکلین ل٥٨)
- رەوان که‌رەکان (نه‌رم که‌رەکان) و روکه ژه‌هراویه‌کان و هه‌ندی ژه‌هر.
- به زۆری خواردنی میوه‌ی کاڵ یا خۆراکی چه‌وری قورس.

ڕێ گرتن لە سك چوون:

لێرەدا کەڵێ هۆ هەیە بۆ سك چوون. کرنکەکەیان بەد خۆراکی وهەو کردنەکانە. لە بەر ئەوە ڕێ گرتن لە رووداني زۆربەی بابەتەکانی سك چوون لەرێ خواردنی خۆراکی باش و پاراستنی پاك وخاوێنی دەکرێ هەروەها ژمارەی مردنی منداڵان سۆوك دەبێ بەهۆی سك چوونەوە ئەگەر ئەم نەخۆشیە بەشێوازیکی دروست چارەسەر کرا.

ئەو منداڵانەی کە خۆراکی باش وەرناگرن تووشی سك چوون دەبن و بەو هۆیە دەمرن زیاترن لە و منداڵانەی کە خۆراکی باش وەردەگرن. بەڵام لەوانەیە سك چوون خۆی ببێتە هۆی بەد خۆراکی یا بەد خۆراکی خەراپتر بکات.

بەد خۆراکی دەبێتە هۆی سك چوون وسك چوونیش دەبێتە هۆی بەد خۆراکی.

ئاکامەکەشی بازنەیەکی بەتاڵ دەبێ حاڵەتێکی تر دینێتە کایەوە وبەرەو خراپتری دەبات لەبەر ئەم هۆیە خۆراکی چاك گرنگە بۆ بەرگری سك چوون وچارەسەر کردنی.

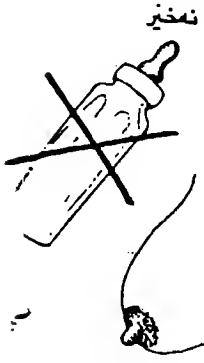
بازنەی بەتاڵ لە پەیوەندی نێوان بەدخۆراکی و سك چوون کە ساڵانەڵەی منداڵ دەکوژێ

ڕێ لەسك چوون بگرە بە ڕێ گرتن لە بەدخۆراکی

ڕێگرتن لەبەد خۆراکی ڕێگرتنە لە سك چوون

بۆ ئەوەی فیر بی بابەتەکانی ئەو خۆراکە جیاوازانەچین کە یارمەتی لەشی دەدەن بۆ بەرهەڵستی کردنی نەخۆشی و بەکڕا چوونە وەی، ولەوانە سك چوون برکەی ١١ بخوێنەرەوە.

ڕێگرتن لە سك چوون پشت بە خۆراکی باش وپاك و خاوین بە یەکەوە دەبەستێ کەڵێ ئامۆژگاری دەربارەی خاوێنی کەسایەتی و کشتی لە برکەی ١٢دا دەبێتە بەر چاو. ولەمانەش بەکارهێنانی ئاو دەست و گرنگی خواردنەوەی ئاوی خاوێن، و پاراستنی خۆراك لە پیسی و مێش.



ئەمانە هەندێ پێشنیاری گرنگن بۆ خۆپاراستن لە سك چوون لە منداڵان دا:

★ شیری دایك باشترە لە شیری شووشە. تا مانگی چوار تەنها شیری دایك بدە بەبێ شتی تر چونکە یاریدەی منداڵان دەدات بۆ بەر هەڵستی کردنی ئەو هەوکردنانەی کە دەبنە هۆی سك چوون. ئەگەر ئەکرا مەمك بەکار بهێنرێ ئەوا شیرەکە بە بەرداخ یا بە کەوچك بدەرە منداڵەکە شووشەی شیر بەکار مەهێنە چونکە خاوێن کردنەوەی زەحمەتەو دەبێتە هۆی هەوکردن تەنها ئەگەر پاك و خاوێنیانت پاراست وەك لە ل١٢١ شی کراوەتەوە.

★ دەست پێ بکە بە خۆراکی تازەی ووشك دان بە منداڵ پاش ئەوەی باش دەهاردرێ چونکە لەسەر منداڵەکەیە فیری چۆنیەی هەرس کردنی خۆراکی تازە بێ ئەگەر نا تووشی سك چوون دەبێ.

★ پاك و خاوێنی منداڵ بپارێزە. وبیخە، شوێنکی پاك هەوڵ دە نەهێڵی شتی پیس بخاتە دەمی یەوە.

★ دەرمانی نازەرووری بە منداڵ مەدە.

شیردان مەمکەوە یاریدەی ڕێ گرتن لە سك چوون دەدات.

چارەسەر کردنی سك چوون.

لە زۆربەی حالەتی سك چوون پیویست بە دەرمان ناکات. ئەگەر سك چوونەکە توند بوو ئەوا مەترسیە گەورەکەی ووشك بوونەوەیە. بەلام ئەگەر سك چوونەکە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو ئەوا مەترسیەکەی لەخۆراکیە. لەبەر ئەوە گرنگترین بەش لە چارەسەر کردنەکە وەرگرتنی رێژەیەکی تەواو شلەمەنی و خۆراکی باشە.

لە هەموو حالەتی سك چوون ووریای ئەم دوو مەسەلەیە بە.

١- ووشك بوونەوە قەدەغەیە سنووری بۆ دابنرێ لەسەر ئەوەی تووشی سك چوونی وەك ئاو بووە رێژەیەکی زۆر لە شلەمەنی بخوات و ئەگەر سك چوونەکە توند بوو یا نیشانەکانی ووشك بوونەوەی لێ دەرکەوت ئەوا شروبێکی دژی ووشك بوونەوە بدەرە تووش بوومکە (ل١٥٢) حەتاکو ئەگەر نەخۆشەکە حەزی لە خواردنەوەش نەبوو بەهێلە با کەمێ لە شروبەکە بە شێوەیەکی دووبارە کراوەو لە ماوەیەکی کەم لە بیست دەقیقە زیاتر نەبێ وەرگرێ.

٢- خۆراکی پێویست بخۆ. لەسەر تووشی بوو بە سك چوونەکە پێویستە خۆراك بخوات کە توانای بیخوات ئەمەش زەروریە بە تایبەتی بۆ منداڵان وئەو کەسانەی کە کولیلیان لە دەست بەدە خزاکی هەیە.

★ لەسەر منداڵی تووشی بوو بە سك چوونەکە بەردەوام بێ لە خواردنە وەی شیری دایك.

★ ئەگەر منداڵە تووشی بوومکە بە سك چوون لەش بچووك بێ یا کێش لە ژێر سروشتیەوە بێ ئەوا لەسەرتە رێژەیەکی گەورەی لە خۆراك بدەیتێ کە پروتینەکەی گەرما بێ. لە وانەیە لەسەرەتاوە خۆراك پێدانی ببێتە هۆی زیاد بوونی ژمارەی پیسایی کردن بەلام ئەم مەسەلەیە گرنگ نییە چونکە ژیانی منداڵەکە رزگار دەکات.

★ لە حالەتی تووش بوونی بوون منداڵ بە سك چوونی کە بۆ چەند رۆژێك بەردەوام بێ یا لە کاتێکەوە بۆ کاتێ تر دووبارە ببێتەوە. و کە کێش لە ژێر سروشتی بێ، ئەوا خۆراکی دەوڵەمەند تر بە پروتینی بدەرێ. پیویست بە چارەسەری تر ناکات لە زۆربەی کاتەکان دا.

★ ئەو کەسانەی خۆراکی باش دەخۆن زووتر لە سك چوونی توند و تیژ چاك دەبنەوە لەوەی ئەگەر شلەمەنی بە تەنها یا شروبی دژی ووشك بوونەوە بخون. بەلام ئەگەر سك چوونەکە لە رۆژێ زیاتر بەردەوام بوو پیویستە لەسەریان دەس بەخواردن بکەن.

خۆراك بۆ کەسی تووش بوو بە سك چوون.

کە کەسە تووش بوومکە یا هەستی بە ئارەزووی خواردن نەکرد، پیویستە لەسەری ئەمانە بخواتەوە چا - ئاوی برتج - ئاوی مریشك یا ئاوی گۆشت - شەربەتی سارد - شروبی دژی ووشك بوونەوە - شیری دایك ٢	کە کەسەکە توانای خواردنی هەبێ ئەوا لەسەر لیستی شلەمەنی پێشوو خۆراکی هاوتەریبی زیاد دەکرێ کە ئەمانەی تیا بێ واتە وەك ئەمانە بێ. **خۆراکی گەرما بەخش** مۆزی گەیوو یا کولاو بەنج گەنمەشامی تازە (کولاو یا هاراو) ئارد یا هەر بابەتی دانەویلەی باشی کولاو بەتاتە شەربەتی سێوی کولاو **خۆراك بۆ بیناوەنانی لەش.** شیر (لەوانەیە ببێتە هۆی گرفت هەندێ جارتەماشای لاپەرەی داهاتوو بکە. مریشکی کولاو یا برژاو هیلکەی کولاو گۆشتی باشی کولاو بە بێ زیاد کردنی رۆن بەژالیا و قاصولیا (کولاو و هاراو) ماسی و هەر بابەتی

مەی نەبخۆو نە بیخۆرەوە

خۆراکی چەور یا زەیت کراو بە میوە کالەکان.

شروبی نەرم کەری ریخولە.

شیر وسك چوون.

شیری دایك باشترین شیره بۆ منداڵ. بەردەوام بە لە شیردان بە منداڵەکەت کەسکی دەچێ جیگە شیرەکەت ئابینێتە هۆی سك چوون بەڵکو یاریدەی چاك بوونەوەی منداڵەکە دەدات.

شیری مانگا و شیری ووشك وشیری قوتو سەرچاوەیەکی گرنگن بۆ پرۆتین، بەڵام ئەگەر منداڵەکە لە خۆراکی هەبوو لەوانەیە زەحمەتی لە هەرس کردنی شیر ببینێ کە لەوانەیە تووشی سك چوونی زیاتری بکات ئەگەر ئەمە رووبدا هەوڵ دە ریژەیەکی کەم تری شیر بدەیتی بە خواردنی تری تێکەڵ بکە بەڵام لەبیرت بێ کە منداڵی تووشی بوو یە بەد خۆراکی وسك چوون لەسەری پیویستە ریژەیەکی تەواو لە پرۆتین بدەیتی لەبەر ئەوە ئەگەر شیری کەمتری بدەیتی لەسەرتەخواردنی باشی کولاوی هاراوی بدەیتی وەك مریشك زەردینەی هێلکە وگۆشت و ماسی و فاصولیا. فاصولیاجات سووکتر هەرس دەکرێن ئەگەر تویکلەکەی بکرێتەوە و بکوڵێ و بهاردرێ بە باشی. فاصولیا بە رۆنی زەیت لێمەنێ

کە منداڵ وەزعی باش بوو ئەوا دەتوانێ شیر زیاتر بخوات بە بێ ئەوەی تووشی سك چوون ببێ.

دەرمانەکانی سك چوون.

زۆربەی حاڵەتەکانی سك چوون دا پێویست بە دەرمان ناکات، بەڵام لە هەندێ حاڵەت دا بەکار هێنرا دەرمانی گونجاو پێویستە. زۆربەی ئەو دەرمانەی کە بەکارهێنانیان باوە دژ بە سك چوون بە کەڵك نەهاتووە بەڵکو خواردنی هەندێکیان لەوانەیە زیان بگەیەنێ.

ئەو دەرمانانەی کە پێویستە بۆ چارەسەری سك چوون بەکار نەهێندرێن

★ دژی سك چوون کە کائولین یا پێکیتنی تیایە (بۆ نوونە: کاوپکیتان، ل٣٦٩) سك چوون کەم وسووکتر دەکات بەڵام ووشك بوونەوە یا هەوکردنەکە چاك ناکاتەوە. بەڵام هەندێ دەرمانی تر دژی سك چوون وەك دایفینوك سیلایت (لومۆتیل) لەوانەیە هەوکردنەکە لە ماوەیە زۆر تر بهێلێنەوە.

زەرووری نییە ئەو دژە سك چوونەی کە نێوماین یا سترتێومانی تیایە بەکار بهێرێ.

★ هەندێ لە دژە ریندەکان بۆ هەندێ حاڵەتی سك چوون بەکەڵکن وەك ئەمپیسلین یا تتراسایکلین بەڵام ئەم دەرمانە لەوانەیە ببێتە هۆی سك چوون بە تایبەتی لە منداڵاندا ئەگەر لە دوو رۆژ یا سێ رۆژ زیاتر دژەکانت بەکار هێنا و هەستت کرد کەسك چوونەکە زیاتر بووە ئەوا بوەستە لە خواردنەوەی چونکە لەوانەیە ئەوە ببێتە هۆی سك چوونەکە.

★ لیرەدا هەندێ مەترسی لە بەکار هێنانی کلورافینکول هەیە (تەماشا ل٣٥٤) جا لەسەرتە هەرگیز نەی خۆی حاڵەتی سك چوونی سووکدا یا بۆ چارەسەری سك چوونی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان نەگەیشتوتە مانگێ.

★ شروب و ئەرمەکەر (رەوانکەرەکان) بۆ چارەسەری سك چوون بەکار مەهێنە چونکە ئەوە خراپتری دەکا مەگەر ووشك بوونەوە زیاتر دەکات

لیخ دانی تایبەت بەسك چوونە جۆراو جۆرەكان

زۆربەی بابەتە سك چوونەكان بەشلەمەنی بی دان و خۆراكی زۆر بە پیت چارەسەر دەكرین. بەلام هەندی حالەتی سك چوون پێویست بە چاودێری تایبەت دەكات.

بۆ چارەسەركردنی سك چوون پێوستە درك بەوە بكەی كە هۆی هەندی حالەت بە تایبەت لە منداڵانی بچووكدا ئەوە هەوكردنێكی دەرموەی ریخۆڵەیەجا هەوڵی تۆزینە (كەران) بە شوێن هەوكردنكە بدە وەك گوێ و گەروو و كۆئەندامی میز كردن. ئەگەر دۆزیتەوە ئەوا چارەسەری بكە. تەماشای نیشانەكانی سیرۆژە بكە.

بەلام ئەگەر منداڵەكە تووشی سك چوون بوو و هەندی نیشانەی پەسیوی هەبوو ئەوا هۆی سك چوونەكە فایرۆسە یا فایرۆسی ریخۆڵەیە زۆر جار لەم حالەتەدا پێوست بە دەرمانی تایبەت ناكات. شلەمەنی زۆر بدەرە تووش بوەكە.

لەهەندی حالەتی سك چوونی قورس هەندی ئەزمایش (تەحلیل) و لەوانە فەحسی پیسایی بۆ زانینی جۆنیەتی چارەسەركردنی تووش بوەكە زەروورییە. بەلام زۆر جار تەنها بە پرسیاركردنی تایبەت و چاودێری پیسایی و گەران بەشوین نیشانە تایبەتییەكان بەسە.

هەندی رێنمایی بۆ چارەسەری سك چوون بە كۆیرەی نیشانەكانی:

١ـ سك چوونی لە ناكاو و بەلام سووك و بی تا. دل تێكەل بوون؟ «فایرۆسی ریخۆڵە.»

■ شلەمەنی زۆر بخۆرەوە. پێویست بە دەرمانی تایبەت ناكات. لەوانە تێكەڵەكاوەلین و پیكتین بەكاربێت. وەك كاوپتیت بەلام زەروویی نیی‌یە ویارمەتی چابوونەوەی ووشك بوونەوە یا هەوكردنی نادات لەبەر ئەوە زەروورە نیی‌یە پارەی خۆت لە كرینی دا خەسار بكەی. پێویستە ئەی دەی بە منداڵان و ئەو كەسانەی زۆر نەخۆشن (بۆ زانین زەمی دەرمان تەماشا ل٣٦٩).

■ ئەگەر هەستت كرد لە سك دا پێچی توند هەیە (ژان) لەسەرتە دژێكی پێچ وەرگری وەك بیلادۆنا (بۆ زانیتی زەمەكان تەماشا ل ٣٧٦).

٢ـ سك چوون و رشانەوە پێكەوە. (هۆكانی زۆرن)

■ ئەگەر رشانەوەی لەگەل سك چوون دا بوو ئەوا مەترسی‌ی ووشك بوونەوە بەتایبەت لە منداڵان دا زۆر تر دەبێ لەبەر ئەوە زۆر گرنگە شر وبی دژی ووشك بوونەوە بدەی بە منداڵ (ل١٥٢)، هەروەها چای و سارەمەنی یا هەر شلەیەكی تر كە ئەخۆش بتوانێ بیخواتەوە. تووش بوەكە هەر پێنج دەقیقە یا دە دەقیقە جارێ شلەمەنی بدەری بەلام ئەگەر رشانەوەكە نەوەستا لەسەرتە دەرمانی تایبەت وەك پرۆمثیازین بەكار بێنی (ل٣٧١)

■ ئەگەر نەتوانی سنوری بۆ رشانەوەكە دانێی یا نیشانەكانی ووشك بوونەوە زیادی كرد ئەوا لەسەرتە بەكسەر داوای یاریدەی پزیشكی بكەی.

٣ـ سك چوون تێكەل بە كلم و خوێن. ئەمەش زۆر جار خۆكردە دەبی و هیچ بەرزبوونەوەی گەرما (تا)ی لەگەل نابێ (زەحیری ئەمیبا، بۆ وردودرشت (ل١٤٤)

■ تتراسایلین بەكار بێنە (ل٣٥٣) یا مترونیدازول (ل٣٥٩) یا باشتر وایە هەردووكیان پێكەوە دەرمانەكە بە كۆیرە ریژەی پێویست بەكار بێنە (پرس بە پزیشك بكە ئەگەر سك چوونەكە پاش دەرمانەكەش هەر بەردەوام بوو).

٤ـ سك چوننی توند لەگەڵ تا، خوینی لەگەڵ بێ (زمحیری بەکتری یا گرانەتایی)؟ لەرزو تا؟ هەوکردنی قایروسی؟)

■ تووش بووی سك چوون و تا بۆ ماوەی شەش سەعات زیاتر ئەمپیسلینی بدەری (ل٣٥١) ئەم پەوەی چارەسەری ئەو ووشك بوونەوەیەی کە نیشانەکانی نەخۆشیەکەی لێ دیارە. کاتێ کە ئەمپیسلین تیتراسایکلینی بدەری (ل٣٥٣).

■ ئەگەر حاڵ نەخۆشەکە خراپ بوو ئەوا پرس بە پزیشك بکە، یا ئەگەر پاش ئەمپیسلین یا تتر ومرگرتنەکە باشتر نەبوو لە کاتی تەماشا کردنی نیشانەکانی گرانەتا (تەماشا ل١٨٩) ئەوا کلورا بەکار بێنە (ل٣٥٣) بەڕەمی بێویست.

■ کەسانی تووش بووی سك چوون و تا چارەسەر بکرێ لەو ناوچانەی کە لەرزوتا (بابەتی قالبیا بلاوە بە کلورۆکوینی (تەماشا ل ٣٥٧) چارەسەر بکرێ بەشێوەیەکی تایبەتی ئەگەر هەستت بە بوو، ناوسان کرد.

٥ـ سك چوونی زەردو بۆنی ناخۆش و لەگەڵ بلق بەڵام بەبێ خوێن یا کێم. (جیاردیا؟ تەماشا ل١٤٥)

■ لەوانەیە مشەخۆری میل میکروسکوبی ببێتە هۆی زۆر کردنی شلەمەنی و خۆراکی بەپیت و پ کەڵکن.

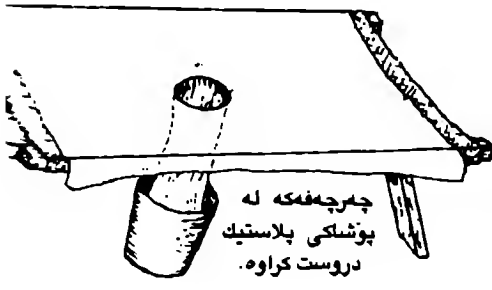
بەڵام بۆ چارەسەری جیاردیای توند میترونیدازۆل بەکاربێنە (ل ٣٥٩)، دەشکرێ میباکرین (ئەم بەکار بێت ئەمەش نرخی کەمترە بەڵام کەم کاریگەرترە.

٦ـ سك چوونی کۆن کردە (دریژخایەن) [ئەو سك چوونەی زۆر بەردەوام دەبێ و بەبەر دەگەرێتەوە).

● کرنگترین هۆی ئەم سك چوونە بەدخۆراکیە یا لەوانیە هەوکردنی کۆن کردە لە ئاکامی ئەمیبە خۆراکی بەپیت و پروتین زۆر بدە بە منداڵ (ل١١٠) بەڵام ئەگەر سك چوونەکە بەردەوام بوو داوای پ پزیشکی بکە.

٧ـ سك چوونی وەك ئاو برنج کۆلیرا؟).

● ئەو پیساییەی کە لە ئاوی برنج دەچێ نیشانەیەکە بۆ بوونی کۆلیرا. زۆر جار کولیرا درمی دەبێ کەسێ لە هەمان کات دا دەگرێتەوە). ئەمەش زۆر ترسناکە لە منداڵان و پێگەیشتوان دا. ووشك بوونە بە هۆی کولیرا بێ بەزەیی دەبێ بەتایبەت ئەگەر تووش بوومکە رەش رشایەوە. چارەسەری ب بوونەوەکە بە بەردەوامی بکە و دوو بەرامبەر ریژەی تتراسایکلین بەکار بێنە (ل٣٥٣) یا ریژەی ت کلورامفینکول (ل٣٥٣) بەکار بێنە. لەسەر دەسەڵاتدارانی تایبەت پێویستە بەپلە هەواڵ راگەی بلاوبوونەوەی کولیرا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.



دەکرێ جێ خەوی کولیرا دروست بکرێ ئەم بۆ ئەو کەسانەی تووشی سك چوونی تیژ بوو لەسەرتە ریژەیەکی شرووبی دژی سك چوون بدەی بە تووش بوومکە لانی کەم وەك ریژەی ئەو شلەمەنیە بێ کە بە هۆی سك چوونەکە لە دەستی داوە.

جلودیری کردنی منداڵانی تووش بوو
سك چوون:

سك چوون ترسناکه به تایبەتی که تووشی منداڵان یا شیره خۆرەکان دەبێ پێویست به بەکارهێنانی دەرمان ناکات زۆر جار بەڵام لێرەدا جلودێری تایبەت هەیە لەسەرتە پەیرەوی بکەی چونکە لەوانەیە منداڵەکە لەدەست بدەی بە ئاسانی به هۆی ووشك بوونەوە.

■ بەردەوام به له پێدانی شیری دایك و شلەی دژ ووشك بوونەوە به منداڵ.

■ ئەگەر منداڵەکە رشایەوە ئەوا شیری مەکی له ئاسایی زیاتری بدەری بەڵام به رێژەیەکی کەم. هەروەها شەرابی دژی ووشك بوونەوەی ٥-١٠ دەقیقە جارێك بدەری، (تەماشا رشانەوەی ل١٦١).

■ بەڵام ئەگەر شیری مەمك دەست نەکەویت ئەوا هەوڵ دە شیرینکی تری گرنگ یا وەك شیری مەمکی بدەیتێ (وەك شیری دروست کراو له ئاو) تێکەڵ بەرێژەیەکی هاوتا لەگەڵ ئاوی کوڵاو.

ئەگەر شیرەکە کارێکی خراپی ئەنجام دا و سك چوونەکە زیادی کرد، ئەوا بابەتێکی تری پرۆتینی بدەری (وەك مریشکی هاراو و هێلکەو باڵیای هاراو و گۆشت و شەکر و برنجی کوڵاو بەبلشی یا هەر بابەتێکی تری نەشەویەکان لەگەڵ ئاوی کوڵاو.

■ ئەگەر منداڵەکە تەمەنی له ماڵکێ تێپەڕ نەبوو. ئەوا لەسەرتە پرس به پزیشك یا یاریدەردەری تەندروستی بکەی پێش ئەوە هیچ دەرمانێکی بدەیتێ. ئەگەر منداڵەکە زۆر تەخۆش بوو و پیشان نەتبینیوە جا (شرووبی شیرە خۆرە)ی بدەری که ئەمپسلینی به ژمێ تیایە نیو کەوچکی چا ٤ جار رۆژێك (تەماشا ل٣٥١) باشتر وایە هیچ دژی تر بەکار نەهێنی.

حاڵەتەکانی سك چوون که پێویست به داواکردنی یاریدەی پزیشکی دەکات.

لەوانەیە سك چوون وزەحیری مەترسییەکی کەورەی هەبێ به تایبەتی له منداڵاندا. لەم حاڵەتەدا پێویستە بکەرێی بەشوێن یاریدەی پزیشکی.

■ ئەگەر سك چوونەکە له چوار رۆژ زیاتر بەردەوام بوو بەبێ چابوونەوە. یا زیاتر له رۆژێ له منداڵانی تووش بوو به سك چوونی تیژ.

■ ئەگەر نەخۆشەکە تووشی ووشك بوونەوە بوو و حاڵەتی بەرەو خراپی چوو

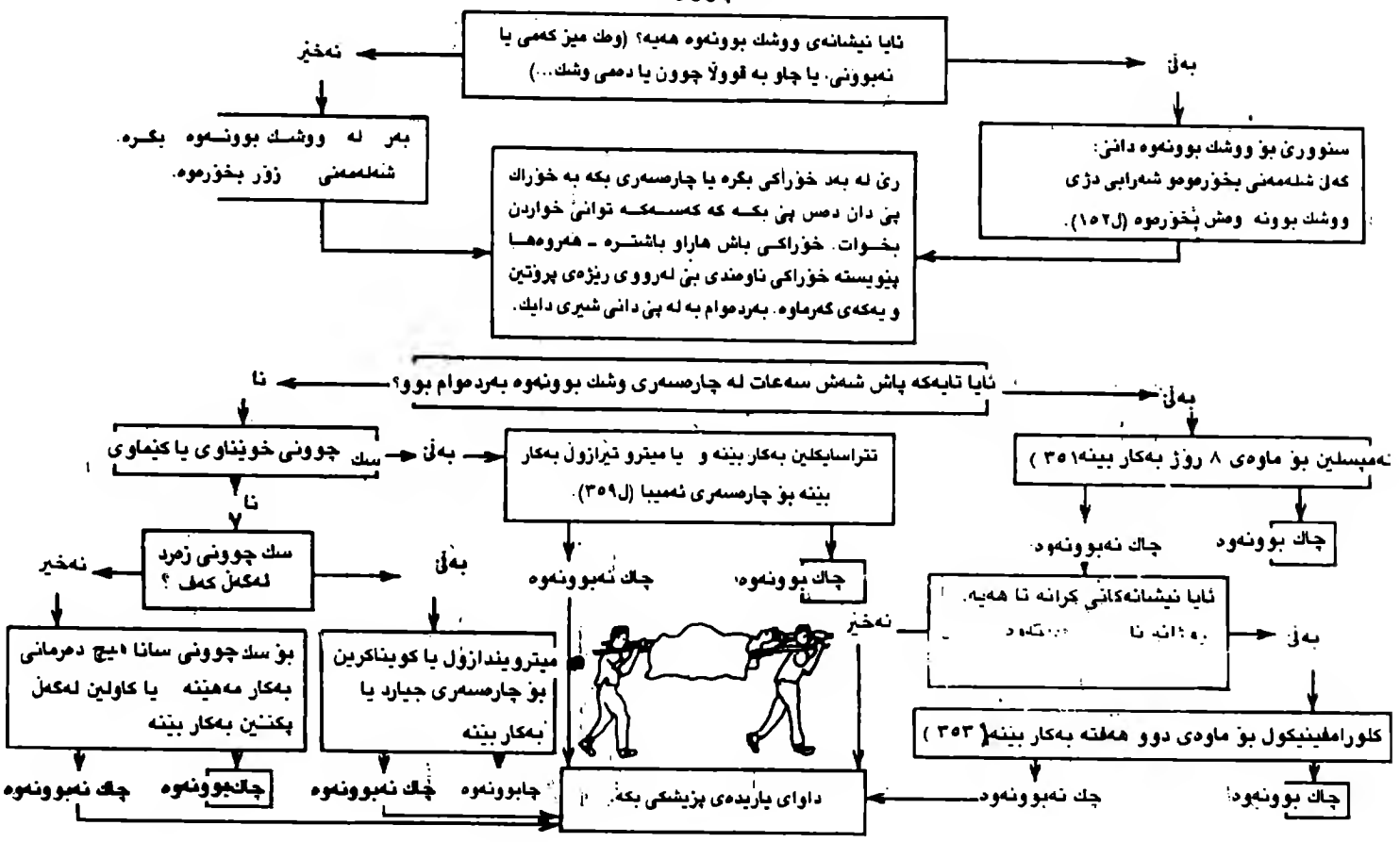
■ ئەگەر منداڵەکە هەر چی خواردیەوە هێنایەوە (برشیتەوە) یا ئەگەر نەیتوانی بیخوات.

■ ئەگەر منداڵەکە تووش کەشکە بوو یا تووشی ئاوسان له دەم و چاوی یا پێیەکانی بوو.

■ ئەگەر کەسەکە زۆر نەنۆش و لاواز بوو یا تووشی بەد خۆراکی ببوو پێش سك چوونەکە. (بەتایبەتی منداڵان یا بەساڵا چووان).

له حاڵەتی بوونی رێژەیەکی زۆر له خوێن لەناو پیسلییدا، لەوانەیە ئەمە نیشانەیەکی ترسناك بێ ئەگەر سك چوونەکە سووکیش بێ (تەماشا ریخۆڵە گیران ل٩٤).

سك چوون


ئایا نیشانەی ووشك بوونەوە هەیە؟ (وەك میز کەمی یا نەبوونی، یا چاو بە قووڵا چوون یا دەمی وشك...)
بەڵێ
نەخێر
سنووری بۆ ووشك بوونەوە دانێ: کەڵ شلەمەنی بخۆرەوەو شەرابی دژی ووشك بوونە وەش بخۆرەوە (ل١٥٢).
بەر لە ووشك بوونەوە بگرە. شلەمەنی زۆر بخۆرەوە.
رێ لە بەد خۆراکی بگرە یا چارەسەری بکە بە خۆراك پێ دان دەس پێ بکە کە کەسەکە توانێ خواردن بخوات. خۆراکی باش هاراو باشترە - هەروەها پێویستە خۆراکی ناوەندی بێ لەرووی ریژەی پروتین و یەکەی کەرماوە. بەردەوام بە لە پێ دانی شیری دایك.
ئایا تایەکە پاش شەش سەعات لە چارەسەری وشك بوونەوە بەردەوام بوو؟
بەڵێ
نا
نەمپسلین بۆ ماوەی ٨ روژ بەکار بینە (٣٥١)
چاك بوونەوە
چاك نەبوونەوە
ئایا نیشانەکانی کرانە تا هەیە.
بەڵێ
نەخێر
کلورامفینیکول بۆ ماوەی دوو هەفتە بەکار بینە (٣٥٣)
چاك بوونەوە
چاك نەبوونەوە
تتراسایکلین بەکار بینە و یا میترو نیدازۆل بەکار بینە بۆ چارەسەری ئەمیبا (ل٣٥٩).
چاك بوونەوە
چاك نەبوونەوە
سك چوونی خوێناوی یا کیماوی
بەڵێ
نا
سك چوونی زەرد لەکەڵ کەف ؟
بەڵێ
نەخێر
میترونیدازۆل یا کوینیاکرین بۆ چارەسەری جیاردیا بەکار بینە
بۆ سك چوونی سانا هیچ دەرمانی بەکار مەهێنە یا کاولین لەکەڵ پکتین بەکار بینە
چاببوونەوە
چاك نەبوونەوە
چاك بوونەوە
چاك نەبوونەوە
داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

رشانەوە:

کەلە خەڵکی بەتایبەتی مێرمنداڵان لەکاتی رشانەوەدا هەست بە دڵ تێك چوون دەکەن لەوانەیە هەندێ جێی سووك لە گەدە یا لە ریخۆڵە یا تای لەگەڵ بێ ئەم رشانەوەیە زۆر ترسناکۆ نییە و لە خۆوە چاك دەبێ.

رشانەوە نیشانەی کەلە نەخۆشییە، هەندێکیان سووکەو هەندێکی ترسناکە، لەبەر ئەوە گرنگە تووش بوومکە بە ووریایی یەوە فەحس بکرێ رشانەوە زۆر جار هۆکەی گرفتێکە لە گەدە یا ریخۆڵە، بۆ نموونە هەوکردنی تەماشا سك چوون ل١٥٣) یا زەهراوی بوون لە خۆراکی ئالودە بوو ل١٣٥)، یا سك ئێشەیەکی توند، (بۆنموونە هەوکردنی ریخولەی حوێرە یا ریخولە گیران(ل٩٤) هەروەها لەوانەیە رشانەوە لە ئاکامی هەر نەخۆشیەك ی کە دەبێتە هۆی ئازارێکی توندیا بەرزبوونەوەی گەرما، بۆ نموونە: لە نو تا (ل ١٨٦)، (هەوکردنی جگەر (ل١٧٢) و هەوکردنی گەورە (ل٣٩)و و ئازاری گوێ (ل٣٠٩) و هەوکردنی پەردەی مێشك (ل١٨٥) و هەوکردنی کۆ ئەندامی مێز (ل٢٣٤) و ئێشی زراو (ل٣٢٩) یا ئێشی خوشکە (مایگرین سەر ئێشە لە تاوەراستی سەر (ل١٦٢).

نیشانە ترسناکەکان لە کاتی رشانەوە / بەپەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە!

- ووشك بوونەوەیەك کە نەتوانی سنووری بۆ دانێی (ل١٥٢).
- رشانەوەی توندی بەردەوام لە ٢٤ سەعات زیاتر.
- رشانەوەی توند، بەتایبەت ئەگەر رشانەوەکە قاوەیی بو یا زۆر سەوز بو یا بۆنێکی وەك بۆنی پیسایی بو و. (تەماشا نیشانەکانی ریخۆڵە . ل٩٤)
- ئێشی بەردەوام لە ریخۆڵە بەتایبەت ئەگەر نەخۆشەکە تووشی (گرفت، گیران) ببوو یا ئەگەر نەتتوانی کرەکرکی ریخۆڵەت گوێ لێ بێ کە گوێ بنێیتە سەر سکی یەوە (تەماشا سکی توند: ریخۆڵە گیران، هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە ل٩٤).
- خوێن رشانەوە (زامی گەدە ل١٢٨، و بە مۆم بوونی جگەر ل١٢٨)
- تووش بوونی کەسەکە بە سەرئیشەی تیژ کە تای لەگەڵ بێ یا خەڕبە هۆشی لەدەست بدا

بۆ سنووردانان بۆ رشانەوەی سووك

★ کە رشانەوەکە توند بوو هیچ مەخۆ.

★ کەمی ساردەمەنی یا هەندێ گیای گوڵاو وەك چا یا کامۆمیل یا کول- سوردەوە.

★ بۆ بەرگری کردن لە ووشك بوونەوە بەبەردەوامی کەمی شلەمەنی و ردی و چا یا شەرابی دژی ووشك بوونەوە (ل١٥٢)ی بدەرێ.

★ ئەگەر رشانەوەکە نەوستا ئەوا دەرمانی دژی رشانەوە وەك پرومیثازین بەکار بێنە (ل٣٧١) یا دایفنهایدرامین (ل٣٧١).

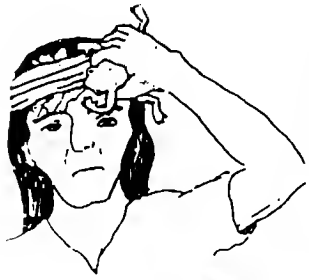
ئەم دەرمانانە بەشێوەی حەب یا شرووب یا دەرزی یا پێ هەڵگرتنی دەست دەکەوێ. دەتوانی حەب یا شروب لە کۆمەوە هەڵگری بەکوتانی حەبەکە لە کەمی ناودا و بیخەیتە سرنجێکەوە پاش ئەوەی دەرزیەکەی لێ دەکەیتەوە.

که دەرمان وەردەگری لە دەمەوە کەمتر ئاوی زیاتری لەگەڵ مەخۆرەوە و هیچ شتێ بۆ پێنج دەقیقە مەخۆ لەو ژەمەی بۆت دانراوە زیاتر مەخۆ ژەمەکە دووبارە مەکەرەوە تەنها لەو کاتە نەبێ کە نیشانەکانی وونت بوونەوە رەوی‌یەوەو کەسەکە دەستی بە میرکردنی سروشتی کرد. بەڵام ئەگەر نەکرا دەرمانەکە لەوێ دەمەوە بدرێ یا لە کۆمەو بدرێ بە هۆی رشانەوە یا سك چوون ئەوا دەرزیەك دژی رشانەوە لە نەخۆشەك بدە لەوانەیە پرومیثازین باشتر بێ.

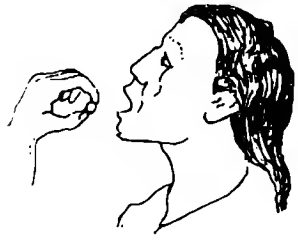
بەڵام وورياية ريژەی دەرزیەکی زۆر نەکەی.

لە هەندێ حاڵەت دا لەوانەیە ئەو خوانەی پەیرەو دەکرێ بەس بێ بۆ چابوونەوە لەسەر ئێت

سەرێشەو شەقەسەر (مایگرین)



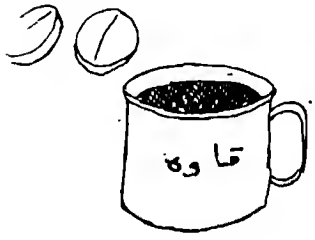
بۆ چابوونەوە لەسەر ئێشەی سووك لە سەرتە پشووبدەی یا ئەسپرین بەکاربێنی لەوانەیە پارچەیەك قووماشی تەر بە ئاوی گەرم بخرێتە سەر پشتە مل و لەگەڵ شاندا بشێلدرێ بە میهرەبانی یاریدەی بدات: هەروەها چارەسەری خۆمالی زۆر هەیە بۆ چارەسەرکردنی سەرێشە و هەندێکیان کەڵك دەگەیەنن.



سەرێشە باوە لەو هەموو ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی تا ئەگەر سەرئێشەکە توند بو. ئەوا نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك فەحسی بکە (ل١٨٥). ئەگەر سەرێشەکە دووبارە بووەوە لە کاتێکۆ بۆ کاتێکی تر ئەوە نیشانەی بوونی نەخۆشیەکی کۆن کردەیە یا لە بەدخۆراکی‌یەوە هاتووە. گرنگ ئەوەیە خۆراك باش بخوات و خەوی چاك بکات. ئەگەر سەرێشەکە نەرەویەوە داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

شەقەسەر (مایگرین)

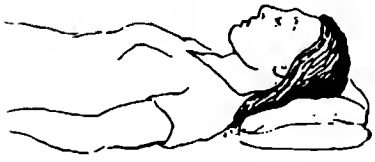
مایگرین سەرێشەیەکی توندە لە بەشێك لەسەر یەك لە دوای یەك سەرێشە روودەدات یا لە ماوەیەکی نێوان چەند مانگێ و چەند ساڵ زۆر جار نەخۆشی مایگرین (سەرێشە) بە چاو لێك بوون و رێشکەو پێنج دەست پێ‌دەکات یا بە مێزوزانە (سربوون) لەیەکی لە دەست یا پێ دەست پێ دەکات و لە پاش سەرێشەیەکی توند بۆ چەند سەعاتێ یا چەند رۆژێ دەست پێ‌دەکات و زۆر جار رشانەوەی لەگەڵ دایە ئەم نەخۆشی‌یە بە ژانەو بەڵام ترسناك نی‌یە.



بۆ چارەسەرکردنی مایگرین کە نیشانەکانی دەرکەوت ئەمانە بکە.

★ دوو حەبی ئەسپرین لەگەڵ فینجانێ قاوەی خەست یا چای رەش بخۆ.

★ لەشوێنێکی خۆش و ئارام بڵێ کەوە. و هەول دە بیر لە هیچ کرانێ نەکەیتەوە.



★ لە حاڵەتی تووش بوونی توند بە نەخۆشی سەرێشە (مایگرین) حەبی ئێرگۆ تامین لەگەڵ کافایین بخۆ بۆ نموونە (کافر کوت Cafes got ل٣٦٦) دوو حەب بخۆ کە هەستیت بە دەست پێ کردنی سەرێشەکە کرد لە شەش حەب زیاتر لە رۆژێکا مەخۆ.

پەسیو (هەلامەت).

هەلامەت (پەسیو) هەوکردنیکی فایرۆسی باوە دەبینتە هۆی ئاو بە لووتا هاتن و کۆکەو گەروو ئیشە، و لە هەندی حالەت دا دەبینتە هۆی تا یا ئیشی جومگە کانیش. لەوانەشە ببینە هۆی سك چوونیکی سووك بەتایبەتی لە منداڵاندا.

پەسیو لە خۆیەوە نامینی بەبی بەکارهینانی دەرمان، نە نە بەزەلین نەتتراسایکلین یا هەر دژیکی تر بەکار مەهینە چونکە یارمەتیت نادات و لەوانەیە هەندی جار بەکارهینانی ئازارت بدات.

★ ریژمیەکی زۆر ئاو بخۆرەوەو پشووی چاك بدە.

★ ئەسپرین (ل ٣٦٥) یا ئەستیامینوفین (ل ٣٦٦) هەردووك یارمەتی نزم کردنەوەی تای بەرز و نەهیشتنی سەرئیشە کە دەدەن. بەکارهینانی دەرمانی بەنرخی تر لە ئەسپرین زیاتر کەلك ناگەیەنی. سا بۆچی یارمەتت لەکرینی خەسار دەکەی؟

★ پیویست بە خواردنی تایبەتی ناکات. بەلام شەربەتی پرتاقال یا لیمۆ یارمەتی کەم کردنەوەی هەلامەتەکە دەدەن.

بۆ چارەسەرکردنی کۆکە و لووت گیرانی هاو جووتی پەسیو ئەماشای لاپەرەکانی داهاتوو بکە.

ئەگەر پەسیوەکە لە هەفتەیەك زیاتر مایەوەو، ئەگەر ئەخۆشەکە تای لیبوو و زۆر دەکۆکی و بەلغەمی دەتفلانەوە (کلم لیك و کیم) و بە خێرایی هەناسەی دەداو هەستی بەسنگ ئیشان دەکرد. لەوانەیە تووشی هەوکردنی قامیشەلە هەوایەکان یا هەوکردنی سیەکان بووبی (ل ١٧٠و ١٧١) لەو کاتەدا لەوانەیە پیویستیت بە دژەکان بی مەترسی پەسیو لە بەساڵاچووان گەورەتر دەبی چونکە لەوانەیە بە ئاسانی بکوری بۆ هەوکردنی سی ترسناك.

پیویستیت بەدەرمان نابی بۆ چارەسەرکردنی نازاری کەروو لە کاتی پەسیو دا. بەلام لەوانەیە ئاوی شلتین لە دەم وەردان یاریدە بدات بەلام کە ئیشی کەروو لەگەل تای بەرز لەئەکاو رووی دا، لەوانەیە هۆکەی هەوکردنی گەروو بی بەستربتۆکۆکاس (میکروب) لەو کاتەدا پیویستیت بە چاودیری تایبەت هەیە (ل.٣٩).

خۆپاراستن لە پەسیو

★ خەوی تەواو و خۆراکی باش یاریدەی ری بە پەسیو نەدان دەدات، هەروەها خواردنی پرتەقال و تەماتە و ئەو میوانەی کە ڤیتامین؟ یان تیایە یاریدەی دەدەن.

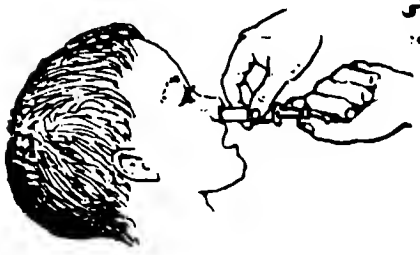
★ بە پیچەوانەی بروا باوەکان، پەسیو لە ئاکامی سەرماوە نایەت، بەلکو لەرزی پەتا (درم) ود لە کەسیکی ترەو کە کەسە تووش بوومکە فایرۆس لەهەوادا لە کاتی پژمیندا بلاو دەکاتەوە.

★ بۆ بەرگری لە تووش کردنی خەلکانی تر، لەسەر تووش بووی پەسیو بە تەنیا بخواو بخەوی. و دوور لە منداڵان بمینیتەوە و هەروەها لە سەریەتی کە دەکۆکی یا دەپژمی دەم و لووت داپۆشی.

ئاوی لووت هاتن و ئاوسانی لووت

گرنگترین هۆکاری ئاو به لووتا نەوەستان و ئاوسانی پەسیوو یا حەساسیەتی لووتە (ئەلیرجیا، تەنانەت لایەرەکانی دا هاتوو). لەوانەیە بوونی ریژەیەکی زۆر کلم لە لووت دا ببیتە هەوکردنی گوی لە منداڵان و هەوکردنی گیرفانۆ کەکان (سایناس) لە گەورەدا.

بۆ کەم کردنەوەی ئاوسانی لووت پێویستە ئەسەرت ئەمانە بکەی:



١ـ هەولدە بە وورياييەوەکەرسە کلمیە کە بە سەرنجی بێ دەرزی لە لووت راکیشیلە دەرموە (ئەماشای وینەکە:

٢ـ گەورە دەتوانی هەندی (کەمی) ئاوی سوێر بکاتە ناو لەبی یەوە هەلیمژیلە ناو لووتەوە ئەمە یاریدەی ئارام کردنی کلمەکە دەکات

٣ـ هەلمژینی هەلمی ئاوی گەرم وەك لە ل ١٦٨ ئامازەی بۆ کراوە یاریدەر رزگار بوون لەئاوسانی لووت دەدات.

٤ـ ئەوکەسانەی کە هەست بەئیشی گوی یا هەوکردنی گیرفانەکانیان دەکەن پاش ئەوەی تووشی پەسیو بوون دەتوانن لەوە رزگار بن بەبەکارهینانی قەترەی دژ ئاوساوی وەك فینایلفرین (ل ٠٣٦٩ پاش ئەوەی کەمی ئاوی خوی بە لووتا وەردەدەی قەترەکان بکەرە ناو لووتەوە بەم شیوەیە:

★ سەرت بەلادا خوار کەرموە و پاشان دوو یا سی قەترە بکەرە کوونی لووتی خوارموە. دوو دەقیقە چاوەرێکە و پاشان پروسیسەکە دووبارە کەرموە بۆ کونەکەی تری

ئاگادارکردنەوە: لەسی جار زیاتر قەترەی لابەری ئاوساوی لە رۆژێکا بەکار مەهێنە. هەروەها لەسی رۆژ زیاتر بەکاری مەهێنە.

لەوانەیە شروبی لابەری ئاوسان (کە فینایلفرینی یا هەمان شیوە دەرمانی تیایە) یاریدەت بدات.

هەوکردنی گیرفانۆکە (ساینە سایتس)

نمـە پینـك هاتـووە لە هەوکردنی تیژ یا کۆن کردەی (بۆ ماوەیەکی درێژ) ئەو گیرفانۆکانەی کە لە ئینسقانی‌سەرن و بە لووتەوە بەندە

نیشانەکان:

★ ئێش لە روو و ژێر چاوان لێرە

ئیشەکە زیاد دەبێ کە بە نەرمی لە ئینسکەکە بدەی و کەسەکە دەنووشتینتەوە (دەچەمێنتەوە)

★ بوونی کەرەسەیەکی کلمی ئەستوور یا کێمی بۆن ناخۆشی زۆر جار لووت دەناوسێ.

★ تای بەرز (لە هەندێ جاردا)

چارەسەر:

★ ئاوی خوێ لە لوت وەردە (ل ١٦٤).

★ گەرمکی ئاوی گەرم بخەرە سەردەم و چاوت.

★ قەترەیەك بە کاربینە ئاوسانی لووت لابەرێ وەك ئینیا یلفرین (بنور شنفرین ل ٣٦٩).

★ دژی میکرۆبی بە کاربینە وەك تتراسایکلین (ل ٣٥٣)، یا ئەمبسلین (ل ٣٥١) یا پەنسیلین (ل ٣٤٩)

★ ئەگەر حالەتی نەخۆش چا نەبوو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

رێگرتن لە هەوکردنی گیرفانۆکە

لە کاتی تووش بوون بە پەنسیو یا ئاوسانی لووت هەوڵدە لووتت بە ووشکی بهێڵیتەوە پەیرەوی رێنماییەکان بکە (ل ١٦٤)

تای توز:

لەوانەیە ئاو بە لووتا هاتنە خوارەوە و هەست کردن بە ئاڵۆش لە چاو حەساسیەت دروست کات یا ئەلیرجیا لە ئاکامی هەڵژینی شتێك لە هەواوە بێ (تەماشا لاپەرەی داهاتوو).

حەساسیەتەکە لە کاتی دەس نیشان کراو زیاد دەکات لە ساڵ دا.

چارەسەر:

دژی هیستامین بە کار بینە وەك کلورامفینرامین (ل ٣٧١) یا دایمنیهایدرینات (درامامین ل ٣٧٢) ئەوەش وەك چارەسەری بۆ کێژ بوونی دەریا (سەر سوورانی دەریا) بە کاردێت.

خۆ پاراستن:

بزانە ئەوە چیە دەبێتە هۆی ئەم ئاڵۆش و سوور بوونەوەیە (ئەلیرجیا) بۆ نموونە پەری مریشك یا توز.. تاد . هەوڵ دە پارێزی لێ بکە.

ئەلیرجیا (کاردانەوەی کاری حەساسیەت)

ئەلیرجیا تووشی هەندێ کەس هەستیار دەبن لە ڕێی شتانێ کە هەڵیدەگرنەوە یا:

★ بە هەناسەدان.

★ بە خواردن.

★ بە دەرزی.

★ بە دەس پێوەدان.

لەوانەیە ئەلیرجیا سووک بێ یا توونەو تیژ بێ. و لە نیشانەکانی:

★ پەڵەی سوور کە دەبێتە هۆی خارشت یا پەڵە یا گرێ لە لەش (ل ٦٠)

★ ئاو بە لووتکەوە ڕانەوەستان و هەست کردن بە ئاڵۆش و سووتانەوە چاوان (تای تۆزل ١٦٥)

★ وروژانی کەروو و بە زەحمەت هەناسەدان یا تەنکە نەفەس (تەماشا لاپ داهاتوو).

★ بوورانەوە بە هۆی ئەلیرجیا وە (ل ٧٠)

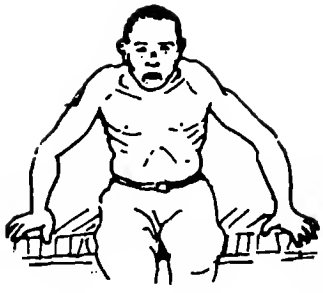
★ سك چوون (لە مندالانی هەستیار بە شیر ـ یەکی لە هۆ دەگمەنەکانی سك چوون (ل ١٥٣)

ئەلیرجیا هەوکردن نییە و ناگوێزرێتەوە. لە کەل ئەوەیش بۆ زانین کە ڕێژەی تووش بوونمکان لە ناو کەس و کاری ئەو منداڵەی تووشی ئەلیرجیا دەبێ زۆرە.

زۆر جار ئەو کەسانە لە وەرزێکی تایبەتی لە ساڵ دا زۆر تووش دەبن یا کاتی کە دەس بەشتێکی دەس نیشان کراو (تایبەت) دەدەن.

لە هۆکارە باوەکانی ئەلیرجیا:

تەنکە نەفەسی (ربو) بەرهەنگ



نەوانەی تووشی تەنکە نەفەسی دەبن دەکەونە قەیرانێکەوە کە هەناسەدانی لە گەڵدا زەحمەتە. کوێ لە فێکە بکرە لە کاتی هەناسەدانەوە (هەوا دەرکردن) بەڵام لە کاتی هەناسە هەڵکێشانەوا (بۆ هەوا وەرگرتن) لەوانەیە پێست راکێشێتە ناوەوە لە نێوان پەراسووەکانەوە. هەروەها تووش بوو ناتوانێ پێویستی لە هەوا وەرگرێ لەوانەیە لێوەکانی و نینۆکەکانی مەیلە و شین هەڵگەڕێن و لەوانەیە بۆری خوێن ملیان بناوسێ و زۆر جار ئەم حاڵەتە تای لە گەڵ نییە.

تەنکە نەفەسی زۆر جار لە منداڵیەوە دەس پێ دەکات و لەوانەیە لە گەڵ تەمەندا بەردەوام بێ و ناگوێزرێتەوە بۆ کەسێکی تر. بەڵام لەو منداڵانەدا باوە کە کەس و کاریان تووشی تەنکە نەفەسی بوون. بە شێوەیەکی گشتی تەنکە نەفەسی لە کاتێکی تایبەت دا لە ساڵ یا لە شەو خراپتر دەبن. لەوانەیە قەیرانەکە پاش چەند ساڵی کەشە بکات بۆ ئیمفزیما (ناوسانی سی، تەماشا ل ١٧٠)

قەیرانی تەنکە نەفەسی لەوانەیە بە هۆی خواردنی یا هەڵژینی شتێ بێ کە دەبێتە هۆی ئەڵێرجیا بۆ کەسەکە (تەماشا ل ١٦٦) تەنکە نەفەسیش زۆر جار کە لە منداڵ دەس پێ دەکات لە گەڵ پەسیوێکی سووک دا. دڵە راوکێ و تووڕە بوون و هەڵچوون ڕوڵیان هەیە لە دەس پێ کردنی تەنکە نەفەسی

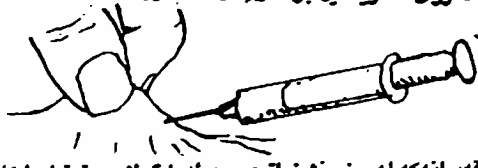
چارەسەر:

★ ئەگەر کەسێ تووشی تەنکە نەفەسی بوو لە ناو ماڵ دا. لە سەرتە بیبەیتە دەرەوە کە هەوای پاکی لێیە. ئارام بەو لە گەڵ تووش بوومکەدا نەرم و نیان بە.

★ گەڵ شلەمەنی بدەرێ چونکە ئەوە کڵمەکە نەرم دەکات و هەناسە دانەکە ئاسانتر دەکات. لەوانەیە هەڵژینی هەڵی ئاویش یاریدەت بدات (تەماشا ل ١٦٨).

★ کە تووشی قەیرانێکی سووک دەبێ ئەیدرین یا ئیوفیلین بە کاربێنە (تەماشا ل ٣٧٠)

★ ئەگەر تەنکە نەفەسییەکە توند بوو ئەوا دەرزی ئەدرێنێ بۆ گەورەی لێدە نیو دەرزی، بۆ مێردمنداڵ چارەکە ئەمپوولی دەشتوانی دەرزییەکە هەر چارەکە سەعاتێ دووبارە کەیتەوە بە گوێرەی پێویست بەڵام لە سێ جار زیاتر مەبێ.



بۆپێویستی تەماشا (ل ٣٧٠)

★ ئەگەر تووش بوومکە تای لێبوو یا ئەگەر قەیرانەکە لە سێ ڕۆژ زیاتری برد ئەوا گولاجی تیتراسایکلین (ل ٣٥٣) یا ئەرثرومایسین (ل ٣٥٢) بە کاربێنە.

★ لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن ئەسکارس دەبێتە هۆی قەیرانی تەنکەنەفەسی، لەو کاتەدا پێیرازین بە کاربێنە (ل ٣٦٣) بۆ منداڵانی تووش بووی تەنکە نەفەسی ئەگەر گومانت لە تووش بوون بە ئیسکارس پەیدا کرد

★ بەڵام ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە چاتر نەبوو، داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

خۆپارستن:

لە سەر تووش بووی تەنکە نەفەسی پارێز لە خواردن و هەڵژینی ئەو شتانە بکات کە لەوانەیە ببنە هۆی تەنکە نەفەسی هەروەها پێویستە پاک و خاوێنی ماڵ و شوێنی کارەکەت بپارێزێ ڕێ مەدە بە ئاژەڵی کەوێ بێنە ناو ماڵەوە. لە هەندێ حاڵەت دا مانەوە لە هەوای دەرەوە یاریدەت دەدات. لەوانەیە حاڵەتی منداڵە تووش بوومکە باش بێ کە لە شوێنێکەوە بۆ شوێنی تر بگوێزرێتەوە کە هەوای پاک تر و بێ گەرد تره.

ئەگەر نەخۆشی تەنگە نەفەسیت هەیە جگەرە مەکێشە. جگەرە کێشان زیان بە سیەکان دەگەیەنێ و تەنکە نەفەسیەکەش بە ترس تر دەکات

کۆخە

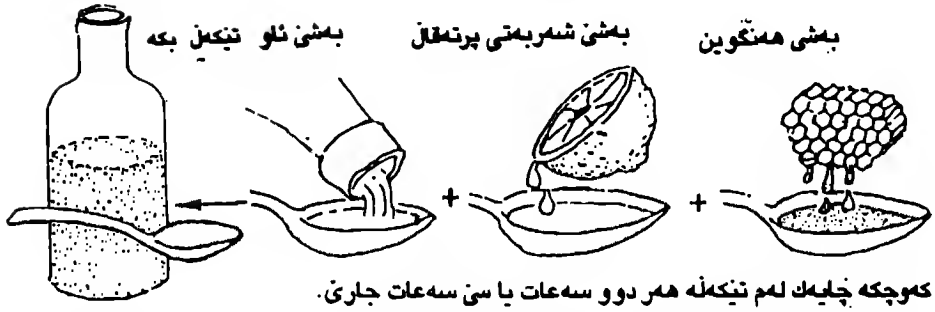
کۆخە بۆ خۆی نەخۆشی نییە، بەڵام یەکێ لە نیشانەکانی ئەو نەخۆشییانەیە کە تووشی گەروو سی یا بێ هەواییەکان دەبێ (کە بریتییە لە تۆڕی بۆری هەوا کە دەچێتە ناو سییەوە)
ئەوە خشتەیەکە لە هەندێ ئەو گرفتانەی دەبنە هۆی کۆخە:

کۆخەی ووشك لە گەڵ کەمێ بەڵغەم یا بە بێ بەڵغەم ★ پەسیو (ل ١٦٣) ★ کرم ـ کە لە ناو سییەوە تێ دەپەڕێ (ل ١٤٠) ★ سیرۆژە (ل ٣١١) ★ کۆخەی جگەرە کێشان ل ١٤٩)	کۆخە لە گەڵ بەڵغەمی زۆر یا کەم ★ هەوکردنی برگە هەواییەکان (ل ١٧٠) ، ★ تەنگە نەفەسی (ل ١٦٧) ★ هەوکردنی سییەکان (ل١٧١)	کۆخە لەگەڵ خیزە و هەناسە بەزمحمەت ★ گرفتەکانی (ل٣٢٥) تەنگە نەفەسی (ل١٦٧) ★ کۆکە رەشە (ل٣١٣) ★ وەناق ل (٣١٣)
کۆکەی درێژ خایەن (کۆن کردە) یا بەردەوام ★ سیل (ل ١٧٩) ★ کۆکەی جگەرە کێش (ل ١٤٩) ★ تەنگە نەفەسی (قەیرانی یەك لە دوا یەك ل ١٦٧) ★ هەوکردنی برگە هەواییەکانی کۆن کردە (ل ١٧٠) ★ ئەمفزیما (ل ١٧٠)	کۆکە لە گەڵ خوێن ★ سیل (ل ١٧٩) ★ هەوکردنی سی (بەڵغەمی زەرد یا سەوز ل ١٧١) ★ هەوکردنی کرمی توند (ل ١٤٠)	

کۆکە رێبازی لەشە بۆ خاوێنکردنەوەی کۆ ئەندامی هەناسەدان لە بەڵغەم (کلم و کێم) و میکرۆب لە سییەوە کۆکە بەڵغەمی لە گەڵدایە هیچ دەرمانێ وەر مەگرە بۆ دامرکانەوەی کۆخە بەڵکو لە سەرتە کۆخەکە نەرم کەی و کلمەکە شل و نەرم کەی بۆ ئەوەی لە دەسی ڕزگار بی.

چارەسەری کۆخە:
١ـ گەلێ ئاو بخۆرەوە بۆ ئەوەی کۆخەکە نەرم تر کەی و بەڵغەم شل کەی ئەم رێبازە لە هەموو دەرمانی باشترە. (لەوانەیە خواردنی پۆتاسیۆم ئایودایە یاریدەت دات (ل ٣٧٠)
هەروەها هەڵمژینی هەڵمی ئاوی کوڵاو، لە سەر کورسیەك دانیشەو تاڵیی ئاوی کوڵاو لە بەر دەست دانێ. سەرپۆش بدە سەرتاو و دەوری قابەکە بۆ ئەوەی هەڵم ئی هەڵسلاوەکە هەڵمژی هەڵمەکە بۆ ماوەی دە دەقیقە چەند جارێ لە ڕۆژێکا هەڵمژە.
پێویستە هەندێ کەس نەعناع زیاد کەنە ناوی کوڵاوەوە بەڵام ئاوە کوڵاوەکە هەر بە تەنیاش کاریگەرە.

٢- بۆ چارەسەرکردنی هەموو بابەتەکانی کوکە، بە تایبەتی ئەوانەی
ڕوشکن دەکرێ ئەم شرووبانەی کوکە بە کاربێ



کەوچکە چایەك لەم تێکەڵە هەر دوو سەعات یا سێ سەعات جارێ.

٣- بۆ چارەسەرکردنی کوکەی وشك و توند کە ناهێڵێ بخەوی، پێویستە لە سەرت شروبێ کاکوادینی تیا بێ بخۆی (ل ٣٦٩) یا تێکەڵی لە کلور هیدرایت، هەروەها حەبی ئەسپرین لە گەڵ کودائین بە کاربێنە بۆ چارەسەری کوکە.

٤- بۆ چارەسەری کوخەی کە خیزە و تەنکە نەفەسی لە گەڵ بێ. تەماشا تەنکە نەفەسی (ل ١٦٤) و هەوکردنی برگە هەوایی‌یە کۆن کردەکە (ل ١٧٠) و گرفتی دڵ (ل ٣٢٥)

٥- هەوڵ دە هەر نەخۆشیەك دەبێتە هۆی کوخە و هەوڵی چارەسەر کردنی دە. ئەگەر کوخە بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام بوو، یا ئەگەر خوێن یا بەڵغەمێکی بۆن بۆگەنت دیت، یا ئەگەر کەسەکە کێشی کەم دەکات و لە هەناسەداندا تەنگی دەبینێ ئەوا داوای بارێدەی پزیشکی بکە.

٦- ئەگەر تووشی هەر بابەتێکی کوکە بووی جگەرە مەکێشە - چونکە جگەرە سی تووسی زیان دەکات

> **بۆ ڕێگرتن لە کوخە جگەرە مەکێشە**
>
> بۆ چارەسەرکردنی کوخە، چارەسەری ئەونەخۆشی‌یە بکە کە دەبێتە هۆی و جگەرە مەکێشە
>
> بۆ کەم کردنەوەی کوخە و نەرم کردنی بەڵغەم، ئاوی زۆر بخۆ جگەرە مەکێشە

چونیەتی ڕزگار بوون لە کڵمی سی‌یەکان (شێوەیەکی مەوضعی)

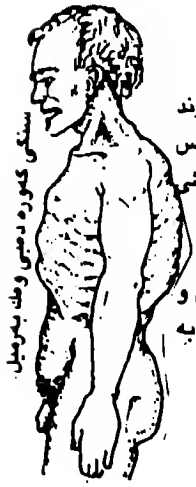
★ کەسێکی بە ساڵا چوو یا لاواز تەنکانە دەبینی لە ڕزگار بوون لە کیم یا بەڵغەم لە سنگیانەوە لە سەریەتی گەلی زۆر ئاو بخواتەوە هەروەها لە سەرتە بارێدەی ئەم کارانە بکەی.

★ یەکەم جار وای لێ بکە هەڵی ئاوی گەرم هەڵژی بۆ نەرم کردنی بەڵغەم.

★ پاشان وای لێکە لە سەر جێ پاڵ کەوێ بە مەرجێ سەری و سنگی بەرەو خوار بە دەرەوە بێ (تەماشا وێنەکە) بە میهرەبانی لە پشتی دە تاکو کڵمەکە لەجێی خۆی بجووڵێ و دەرچوونی ئاسان بێ (بە ئاسانی بێتە دەرەوە)

هەوکردنی بابوێرەکان

ئەمە هەوکردنێکە لە کیسە لۆکە هەواییەکانی کە هەوا دەگەیەننە سیەکان، و کۆکەی تیژ و کلمی لە گەڵە، یا بەڵغەمی لە گەڵە هەوکردنەکە زۆر جار لە ئەنجامی قایرۆسەوە دەبێ، لە بەر ئەوەدژە میکرۆبیەکان زۆر جار بە کەڵك نایەن ئەم دژانە بە کاربێنە ئەگەر هەوکردنەکەی برگەکانی هەوایی لە هەفتەیەك زیاتر بەردەوام بوو و هیچ چابوونەوەیەکی لە تەندروستی نەخۆشەکە نەبینی یا ئەگەر نەخۆشەکە نیشانەی هەوکردنی سیەکانی لێ دیار بوو (تەماشا لاپەڕەی داهاتوو)، یا ئەگەر کۆلیلی لە دەس گرفتی کۆن کردەی لە سیەکان هەبوو.



هەوکردنی برگە هەواییەکانی کۆن کردە:

★ کۆخەی بەڵغەماوی و چەند مانگێ یا چەندە ساڵی بەردەوام بێ جار جار کۆخەکە توند دەبێ و لەوانەیە کەسەکە تای لێ بێ نەخۆش لەم بابەتە کۆخەیە و هیچ دادێکی لە دەس نەخۆشیەکی کۆن کردەی تری نەبێ وەك سیل یا تەنکە تەقەس، لەوانەیە تووشی هەوکردنی برگە هەواییە کۆن کردە بووبێ.

★ زۆر جار لە بە ساڵا چووان و ئەوانەی زۆر جگەرە دەکێشن روودەدات.

★ لەوانەیە ببیتە ئیمفزیما یا ئاوسان (ئەوەش نەخۆشیەکی ترسناکە لە سی و چابوونەوەی بۆ نییە) کەسە تووش بووەکەی ئیمفزیما بە زەحمەت هەناسە دەدات و بە تایبەتی لە کاتی وەرزش دا.

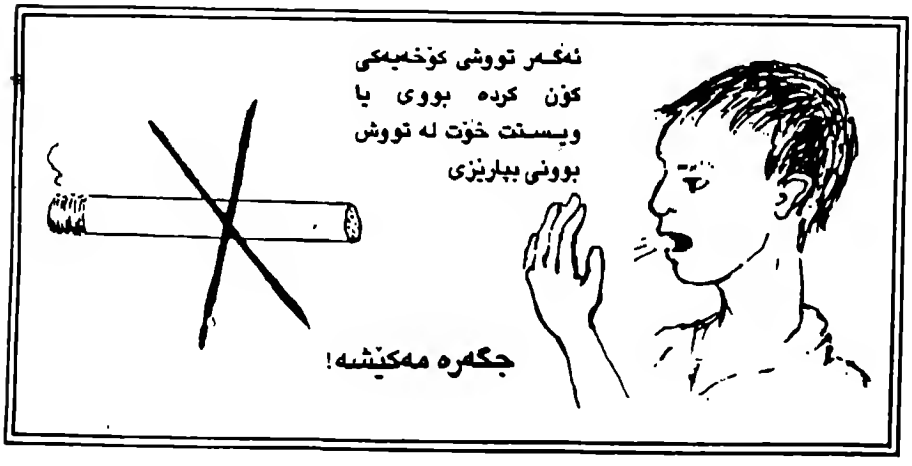
چارەسەر:

★ واز لە جگەرە کێشان بێنە

★ دەرمانی دژ تەنکە نەقەسی کێم ئیفدرین یا شوفلینها تیا بێ وەرگرە (ل ۳۷۰)

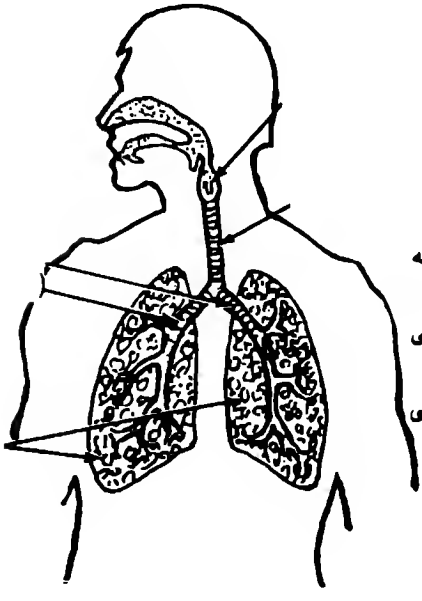
★ لە سەر ئەو کەسانەیە کە تووشی هەوکردنی برگە هەوایی دریژ خایەن بوون نەمپسیلین یا تتراسایکلین بە کار بێنن کە هەر جارێ تووشی بە هەڵامەت و تای بەرزەوە تووشی دەبن

★ ئەگەر نەخۆش بە زەحمەت لە بەڵغەم رزگاری بوو وای لێ کە هەڵی ئاوی گەرم هەڵژی (ل ۱٦۸) و یاریدەی دەکە شێوە مەوضعیەکە پەیرەو بکات بۆ رزگار بوون لە بەڵغەم (ل ۱٦۹)



هەوکردنی سیەکان (سنگ) پنویمونیا.

هەوکردنی سیەکان هەر کردنیکی توندی سیەکانە. زۆر جار پاشی تووش بوون بە نەخۆشیەکی تری کۆنەندامی هەناسەدان وەك سیرۆژە و کوکە رەشە و پەسیو، و هەوکردنی بۆریە هەوایییەکان و تەنکە ـخەسی ـ یا هەر نەخۆشیەکی تر روو دەدات



نیشانەکان:

- لەرزی لە ناکاو لە پاشان تای گەرم
- هەناسەدانی بە پەلەو لەگەڵ هەندێ دەنگ یا خیزە لەوانەیە هەردووکونی لووت لەگەڵ هەر هەناسە دانێك دا بگیرێ.
- زۆر جار تای بەزر (شیرمخۆرە و پیر و کەسانی لاواز تووشی هەوکردنی سی توند دەبن بەبێ تا).
- کۆخەی زۆر جار لەگەڵ (بەلغەمی زەرد، یا سەوز یا لە رەنگی زەنگ یا تێکەڵ بە هەندێ خوێن).
- ژان لە سنگ (لە هەندێ جار دا).
- کەسەکە زۆر نەخۆش دیار دەبێ.
- زام لە دەم و چاو لێوەکان لە زۆر حاڵەت دا (ل٢٣٢).

منداڵی زۆر نەخۆش و کە بە هێواشی و بە پەلە هەناسە دەدات کە لە پەنجا جار لە دەقیقەیەکدا هەناسە دەدات ئەوا ئەگەری تووشی بوونی بە هەوکردنی سیەکانی هەیە.
ئەگەر هەناسەدانەکە بە پەلە لەو قووڵ بوو، ئەوا لەوانەیە منداڵەکە تووشی ووشك بوونەوە بووبێ (ل١٥١) یا پەلە دەکات لە چووڵانەوەی هەناسەدانی (ل٢٤).

چارەسەر:

★ چارەسەری هەوکردنی سیەکان بە دژمزیندەکان گیان ڕزگاردەکات. پەنسلین بە کاربێنە (ل٣٤٩) یا حەبی سلفونەماید (ل٣٥٤).
لە حاڵەتە ترسنۆکەکان پرۆکاین پەنسلین (ل٣٥٠) بۆ کەدە ٤٠٠٫٠٠٠ وحدە (٢٥٠)ملگم ٢ـ٣ جار لە رۆژێکا یا نەمسیلین (ل٣٥١) عەیار ٢٥٠ملگم ٤ جار لە رۆژیا بە کاربێنە. بۆ منداڵان لە چارەکە ژمێکەوە بۆ نیو ژمێ کەورەی بو بە کار بێنە. نەمپسلین بە کار بهێنری باشترە ئەگەر تەمەنی منداڵەکە لە شەش ساڵ کەمتر بوو).
★ ئەسپرین یا ئەسیتا مینوفین بەکار بێنە(ل٣٦٥) بۆ کەم کردنەوەی تاو نەهێشتنی ئازار.
★ شلەمەنی زۆری بدەری. ئەگەر نەخۆش نەیتوانی بخوات ئەوا خۆراکی شل یا شروبی دژ ووشك بوونەوەی بدەری (ل١٥٢).
★ کۆخەکەم کەرەوە و بەلغەمەکە نەرم کەرەوە لە ڕێی زۆر ئاودان بە نەخۆش و بهێڵە هەڵی ئاوی گەرم هەڵژێ (ل٦٨). ڕێبازی شوێنەکەیی بۆ ڕزگار بوون لە بەلغەم بە تماشای ل١٦٩).
★ ئەگەر هەناسەی کە سەکە خیزەی لە گەڵ دا بوو ئەوا دەرمانی تەنکە نەفەسی وەك ئیفیدرین یا ئەمیدرین یاریدەی دەدەن.

هەوکردنی جگەر (هیپاتایتیس)

هەوکردنیکی ڤایروسییە تووشی جگەر دەبێ، و لەوانەیە سووکە تایەکی لەگەڵ بێ. زۆر جار نەخۆشییەکە لە منداڵان دا سووکە و لەگەورەش دا ترسناك ترە.

کەسەکە بە شێوەیەکی گشتی نەخۆش دەبێ بۆ ماوەی دوو هەفتە و بۆ ماوەی نێوان دوو تا سێ مانگی تریش لاوازدەبێ.

چارەسەر:

★ دژە زیندەکان بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنی جگەر بە کەڵك نایەن. ولەوانەیە هەندێ دەرمان زیاتر زیان بە جگەر بگەیەنن. هیچ دەرمانێ بە کار مەهێنە.

★ لە سەر نەخۆشە پشووبدات و شلەمەنی زۆر بخواتەوە. ئەگەر زۆربەی خۆراکەکانی رەتکردەوە ئەوا شەربەتی پرتەقاڵ و میوەی تری لەگەڵ شۆربای مریشك یا هەر پرۆتینێکی تری بدەرێ (ل١١). لەوانەیە خواردنی ڤیتامین بەکەڵکی بێ (یاریدەی بدات).

★ بۆ چارەسەری رشانەوە (نەماشال ١٦١).

★ کە نەخۆش توانای خواردنی دەگەڕێتەوە ژەمێکی پوختەی خۆراکی پر کەرماو پرۆتینی بدەرێ وەك فاصولیلو گوشت و مریشك و هێلکەی کولاو. پارێز خۆراکی چەورکە. مەی مەنۆشە.

خۆ پاراستن

★ هەوکردنی جگەر بە پەتا لە پیسایی کەسێکی تووش بو بۆ دەمێکە سێکی تر دەگوازرێتەوە لە رێی خۆراك و ئاوی ئاڵوده. بۆ نەهێشتنی تووش بوونی خەڵکی پێویستە پیسایی کەسی تووش بوو چاڵ کرێ یە بسووتێنرێ و لە سەر کەسە یاریدەرەکەیە کە هەر جارێ لە تووش بوو نزیك دەبێتەوە باش دەس بشوات

★ منداڵان زۆر جار تووشی هەوکردنی جگەر دەبن بەبێ ئەوەی هیچ نیشانەیەکی نەخۆشییان لێ دەرکەوێ هەر چەندە لەوانەیە بیگوێزێتەوە بۆ کەسێکی تر. جا لە بەر ئەوە پێویستە هەموو ئەندامانی خێزانەکە پەیرەوی ئامۆژگاریە خۆپاراستنەکانی پەیوەند بە پاك و خاوینی بکەن (تەماشال ١٣٣ـ١٣٩). کە بەرهەڵستیی بڵاووبوونەوەی خیرای ئەم دەردە دەکات.

★ ئاگادارکردنەوە لەوانەیە هەوکردنی جگەر لە رێی دەرزی پیسەوە بگوێزرێتەوە. لە بەر ئەوە لە سەرتە دەرزی (سرنجەکان، بە ئاوی کوڵاو پێش بەکار هێنانی تەعقیم بکەی.

هەوکردنی جومگەکان (ئەرثرایتس)

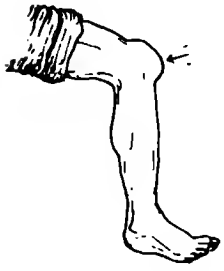
زۆربەی هەوکردنە کۆنکردەکانی جومگەمان لە کەورەوە چابوونەومیان بۆنیيە. بەڵام ئەم ڕێنمایی یانە بەیرەو بکرێن بە کەڵکە:

★ پشوو: پارێز لە کاری قوورس بکە دەبێتە هۆی ئێشی جومگەکان. ئەگەر هەوکردنی جومگەکان بووە هۆی بەرزبوونەوەی گەرما. ئەوا خەوتن لە ڕۆژدا. و ناوە ناوە یاریدەی کەم کردنەوەی ئازارەکە دەدات.

★ گەرمکی ئاوی گەرم (پارچە قوومالشی تەر کراو بە ئاوی گەرم) بخەرسەر جومگە بە ئیشەکە. (ل١٩٥).

★ ئەسپرین یاریدەی دامرکانەوەی ئیشەکە دەدات بەڵام پێویستە بەرێژەیەکی لە عادەت بە دەر بە کار بێ. سێ یا چوار حەب تا شەش جار لە ڕۆژێکا بخۆ. ئەگەر هەستت بە گوێ زرنگانەوە کرد، ئەوا کەمی لێ بخۆ. بۆ وەلاوەنانی گرفتەکانی گەدەکە لە ئاکامی ئەسپرینەوە دێن پێویستە لە سەرت لە کاتی خواردن دایا لەگەڵ شیر یا کاربۆناتی صودا یا لەگەڵ ئاوی زۆر بیخۆی.

★ پێویستە هەڵسی بە هەندێ وەرزشی سووک کە یاردەی جوڵانی جومگە هەوکردەکە بدات.



ئەگەر تەنها یەک جومگە ئاوساو گەرم بوو. ئەوا لەوانەیە زۆر هەوکردووە.

بە تایبەتی ئەگەر هەستت بە تا کرد. دژە زیندەکان وەک پەنسلین (تەماشا ل٣٤٩) بە کار بێنە و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

لەوانەیە ئازاری جومگە لە منداڵان و تازە پێگەیشتوان نیشانەی نەخۆشیەکی ترسناکی تر وەک هەوای جومگە (تای ڕۆماتیزمە). یا تای ل٣١٠) یا سیل (ل ١٧٩) بێ.

پشت ئێشە.

پشت ئێشە هەندێ هۆی هەیە، ئەمە هەندێکیانە

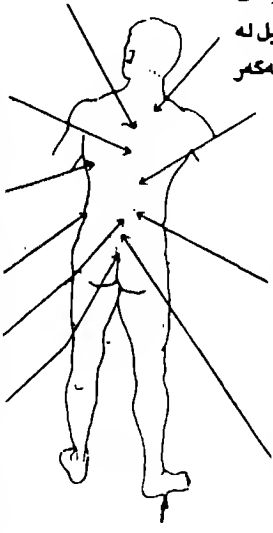
● لەوانەیە ئێش کۆن کردە لە سەروەی پشت کە کۆخەو کەم بوونەوەی کێشی لەگەڵ بێ هیمایێ بۆ نەخۆشی سیلی سیەکان (لیسل ل١٧٩).

● لەوانەیە ئێشی ناوە ڕاستی پشت لە منداڵ هیمایێ بۆ نەخۆشی سیل لە بربرەی پشتی و بە تایبەتی ئەگەر گرێی تیا بێ.

● لەوانەیە ئێشی خوارەوەی پشت کە توندبێ و لەناکاو دەرکەوێ لە کاتی لەش توند کردن یا قورساییەک هەڵگرێ نیشانەی خزانی ئێسکی بربرەی پشت بێ و لە نیشانەکانیشی بە تایبەتی کە یەکێ لە پێیەکانی یالاقەکانی بە ئێش بن یا لاواز یا سربن

● وەستان و دانیشتنی هەڵە لەگەڵ شۆرکردنەوەی شان هۆیەکی باوە بو ئێشی پشت.

● ئێشی پشتی کۆن کردە لە بە سالا چووانی زۆر جار هەوکردنی جومگەکان دەبێتە هۆی.



● ئێشی لە لای سەرووی ڕاستەوە لە پشت لەوانەیە لە گرفتێکی زراوەوە ڕووبدات (ل٣٢٩).

● ئێشی توند یا کۆن کردە لێرەدا لەوانەیە نیشانەی گرفتێکی کۆ ئەندامی میز بێ... (ل٢٣٤).

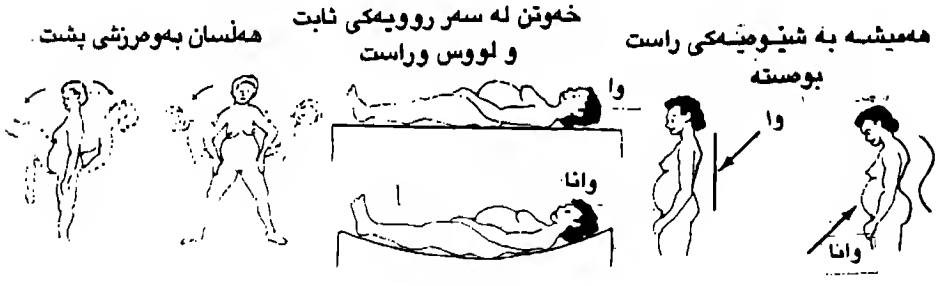
● ئێشی خوارووی پشت لە هەندێ ژنان دا لە کاتی سک پڕیدا یا لە کاتی حەیز دا ئاسایییە

● ئێشی لە زۆر خوارووی پشت لەوانەیە نیشانەیەک بێ کە گرفتەکانی منداڵ دان یا هێلکەدان یا دەرگای بە دەن بێ.

چارەسەرکردنی ئازارەکانی پشت و خۆپاراستن:

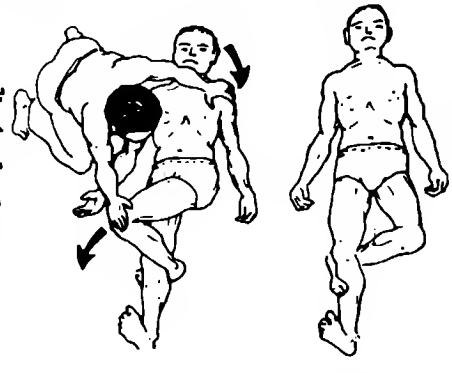
■ ئەگەر ئێشی پشت لە ئاکامی سیل یا هەوکردنەکانی کۆ ئەندامی میز یا نەخۆشی زراو بێ پیویستە چارەسەری هۆکە بکەی. داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر گومانت لە بوونی نەخۆشیەکی ترسناک بێ.

■ بەڵام پشت ئێشەی سووک، (لەوانەش ئیشی سک پڕی)، دەکرێ ڕێی بێ نەدەی بەم شیوانەی خواردەوە:



■ ئەسپرین و کەرمکی کەرم (ل ١٩٥) ئێشی پشت کەم دەکاتەوە.

■ ئێشی خوارووی پشت لە هەڵگرتنی شتی قورسەوە یا تەکانی هاتبێ دەکرێ زووترین ڕزگار بێ بەم شێوەیە



با کەسە کە پاڵ کەوێ پێی بەرەو ئەژنۆ یا پیچی خواردبێ.

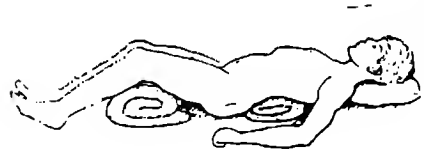
پاشان لە کاتێ کەشان بەرەو خوارەوە دەگیرێ فشار بخەرە سەر ئەژنۆ بە توندی بۆ ئەوەی پشت بیچ ـدی جارێکی تریش لاقەکەی ـسە

ئاگادارکردنەوە:

ئەم وەرزشە مەکە (تاقی مەکەرەوە) ئەگەر پشت ئێشەکە لە ئاکامی بەربوونەوە یا پیکران بێ

■ ئەگەر پشت ئێشە لە ئاکاو بوو پاش نووشتانەوە یا هەڵگرتنی شتێکی قورس بێ و ئێشەکە لە کاتی چەماندەوە توند بوو وەك ئێشی چەقۆی تیژوا بوو و ئەگەر ئێشەکە کەیشتە پێ یا پێ سڕ و لاواز بوو، ئەوا حاڵەتەکە ترسناکە، لەوانەیە یەکێ لە دەمارە (ڕەگە) کانی بێ کە لە پشتەوە دێ تووشی ـدبسك. بووبێ خرابێ (کرکراکەی نێوان ئێسقانەکانی پشت).

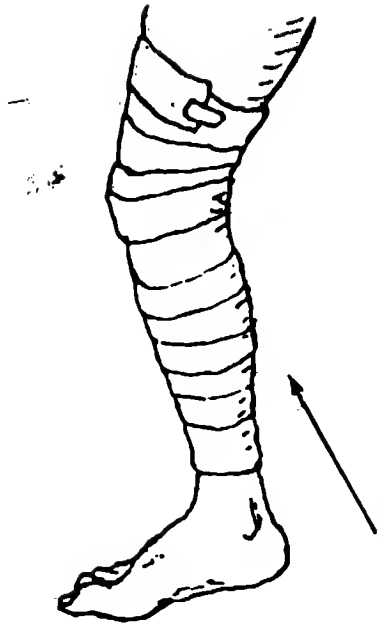
ماشترین شت بیکەی ئەوەیە لە سەر پشت بۆ چەند ڕۆژی پاڵ کەوی لەگەڵ ئەوەی شتێکی نەجووڵ بخەیتە ژێر ئەژنۆ و پشت وسەرت لەوانەیە یاریدەی چابوونەوەی حاڵەتەکەبدات



■ ئەسپرین بخۆ کەرمکی کەرم بە کار بێنە ئەگەر حاڵەتەکە لە چەند ڕۆژێکا چانەبوو ئەوا پێویستە بکەریتەوە پرس کردن بە پزیشك..

شی بوونەوەی بۆری خۆین (دەوالی Varicose)

ئەو دەوالییە ئاوسانیکە و پێچ پێچ بوونی خوێن ئاوەڕە زۆر جار بە ئێش دەبێ. دەوالی زۆر جار لە ساڵا چووان یا لە سك پڕ یا لەو ژنانەی کە زاڕۆیەکی زۆر منداڵیان هێناوە دەبینرێ.



چارەسەر

هیچ چارەسەرێك بۆ دەوالی نییە بەڵام ئەو شتانە یاریدەی کەم کردنەوەی ئازارە .

★ زۆر مەوەستە بەپێوە و زۆر دامەنیشە. ئەگەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژ دانیشی ئەوا تاقیکەرەوە پاڵ کەوی و لاقەکانت بۆ ماوەیەکی کەم بەرزکەیتەوە هەر نیو سەعات جارێ. یا لاقەکانت لە کاتی خەوتن دا بەرزبن (بۆ نموونە بیانخەرە سەر سەرینێ).

★ گۆرەوی (کلسات) لاستیکی یا پیچەری لاستیك لاقت ببەستە بۆ ئەوەی خوێن ئاوەڕەکان لە جێی خۆی بمێنێ. و لە کاتی خەودا ئەم پێچەرانە داکەنە.

★ چاودێری کردنی بۆری خۆین ئاوەڕەکانت بەم شێوەیە دەبێتە بەر بەستێ لە ڕووداتی هەوکردنە کۆن کردەکان یا ڕووداتی زامی خۆین ئاوەڕ لە پاژنەکان (ل٢١٣).

مایەسیری.

مایەسیری بابەتێکە لە دەوالی خوین ئاوەڕەکانی کۆم و لە هەڵمات یا لە گرێ دەچێ. لەوانە ماسیری بە ئازارین و بەڵام ترسناك نین مایەسیری لە زۆر حاڵەت لە کاتی سك پڕ بوون ڕوودەدەن و پاشان نامینین.

★ شیری هەندێ ڕوەکی تاڵ خستنەسەر مایەسیری لەوانەیە کەمی کاتەوە. لە بەر ئەوە تەحامیلی مایەسیری بەکار بینە (ل٣٧٥).

★ لە ئاوی گەرم دانیشتن بە کەلك دێ و دەر کۆم شۆرین لە پاش پیسایی کردنیش بەکەڵکە.

★ لەوانەیە گیران (گرفت) هۆیەك بێ لەڕووداتی مایەسیری و لە بەر ئەوە پێویستە کەڵی میوە بخووری - بەڵام لە حاڵەتی هەو کردنی مایەسیری یا مەیینی خوین لە ناوی دا بەفر خستنە سەری لەوکاتەدا بەکەڵکە.

★ لەوانەیە مایەسیری کەورە پێویستی بە عەمەلیاتی بەتەرکەری بێ. پرس بە پزیشك بکە.

ئاوسانی پێکان و هەندێ بەشی لەش.

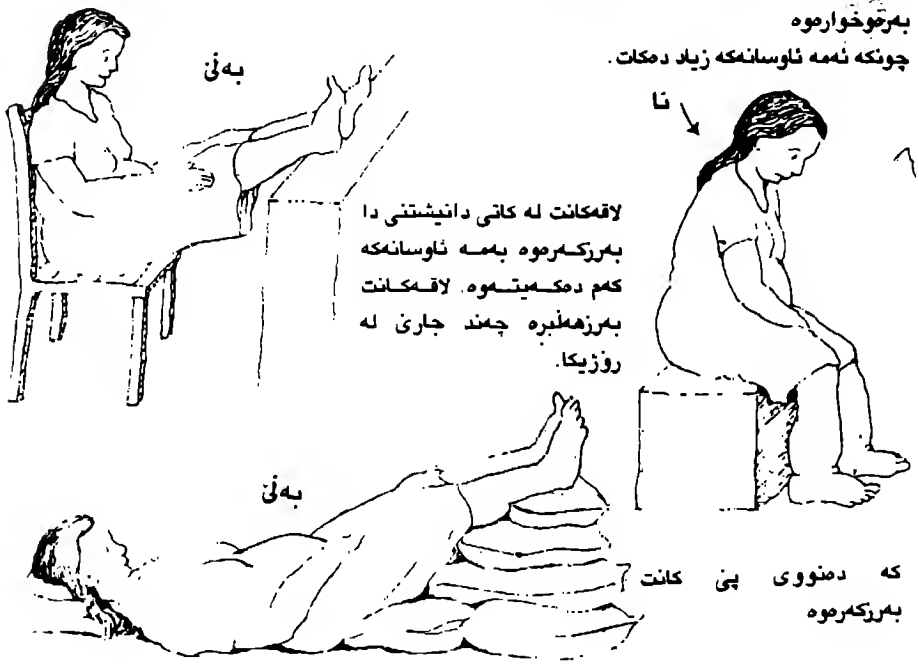
لەوانەیە ئاوسانی پێکانی منداڵ لە ئاکامی کەم خوێنیەوە بێ (ل١٢٥) یا لە بەد خۆراکیەوەبێ (ل١٠٧) لە حاڵەتە توندەکان لەوانەیە ئاوسانی دەم و چاووەس روو بدات (ل١١٢).
لەوانەیە پێی ژنان لە سێ مانگی کۆتایی حەملەکە بئاوسێ. ئەمەش حاڵەتێکی ترسناک نییە ئەمە لە ئاکامی فشاری منداڵەکەیە لە سەر خوێن ئاوەڕەکانی کە لە پێوە دێن جا ڕێ لەخوێن دەگرن. بەڵام ئەگەر روو ئاوسا لەگەڵ دەستەکان و ژنەکە تووشی سەرەگێژە یا گرفتی بینین بوو و میزی کەم بوەوە لەوانەیە تووشی ژەهراوی بوونی خوێنی بوو بێ (ژەهراوی بوونی خوێن ئیکلامپسیا یا ئاڵ بردنەوە (ل٢٤٩) هەوڵدە بۆ داوای یاریدەی پزیشکی.
زۆر جار بە ساڵا چووان تووشی ئاوسانی پێکانیان دەبن لە بەر بەدی سووڕی خوێنیان ئەگەر کاتێکی زۆریان بە دانیشتی بردبیتە سەر لە یەک جێدا. جا ئاوسانی پێ لای ئەوانە لەوانەیە نارەحەتیەکانی دڵ بگەیەنێ (ل٣٢٥) یا نەخۆشیەکانی گورچیلە بگەیەنێ (ل٢٣٤).

چارەسەر:

بۆ کەم کردنەوەی ئاوسان پێویستە چارەسەری ئەو نەخۆشیە بکرێ کە دەبێتە هۆی. خۆ لە چێشت دا بەکار مەهێنە ئەگەر بە کارت هێنا با کەم بێ. بابەتەکانی چا (گوڵەگیا) کە میز زۆر پێ دەکەن (میز ئاوەڕن) لەوانەیە یاریدەت (ل١٢) بیجگە لەمانە ئەمانەش بکە:

کە پێکانت دەئاوسێن:

دامەنێشەو پێکانت شۆرکەیتەوە
بەرەوخوارەوە
چونکە ئەمە ئاوسانەکە زیاد دەکات.



قۆربوون

قۆربوون کوونیکه یا درانیکه له کۆشتی دا پۆ شەری سك. ئەمەش رێ بە هەندێ ریخۆڵە دەدات کە بێتە دەرەوە وگرێیەك لە ژێر پێستەوە دروست بکات. فتق پاش هەڵگرتنی شتی قورس یا قەوەت کردنی کاتی بەرەژان روودەدات. هەندێ منداڵ لە دایك دەبن و تووشی فتق بوون (ل۳۱۷). فتق لە پیاوان لە نزیك بەرزەهاریلەوە باوە بەڵام ئاوسانی ریزەری لیمفاویەکانیش دەبنە هۆی ئاوسانی بەرزەهار.

ئاگادار کردنەوە. ئەگەر لەناکاو فتقەکە کەوەبوو و ئێشی لەگەڵ بوو ئەوا لە سەر پشت پاڵ کەوەو پێیەکانت بەزرەهەڵبڕە و بە میهرەبانی فشار بخەرە سەر کرێ بە ررپووەکە بۆ کەراندنەوەی بەرەوناوەوە ئەگەر نەتتوانی بیکە رینیتەوە.
ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

ئەگەر ئیشەکان زیاد بوون و رشانەوە دەست پی کرد کە سەکە توانای پیسایی کردنی نەما ئەوا ئەوە لەوپەری مەترسیەوە بە و لەوانەیە پیویستی بە نەشتەرگەری بی بەلەکە بۆ داوای یاریدەی پزیشکی و لە هەمان کات دا ئەم حالەتە ملمەڵەی وەك ریخوە کوبرد کە ۹۵٪

کەشکە (یا هاژان)

کەسە تووش بووە کە کەسێکە بە خێرایی لە خۆی دەچێ و دەس بە جوڵەی سەر و هاژان (کەشکە) دەکا. ئەم کەشکە بە گرفتێکی مێشکەوە سەرهەڵدەدا. لەوانەیە ئەم کەشکەیە لە منداڵان بە هۆی بەرزبوونەوەی گەرمی یا ووشك بوونەوەی توند رووبدات. لە حاڵەتی کەسانی زۆر نەخۆشی لەوانەیە هەوکردنی پەردەی مێشك هۆیەکە بێ. یا لەرزوتا لە مێشك یا ژەهراوی بوون بێ. ئەگەر دوو دڵ بووی لە کەشکە لەوانەیە ئەوە نیشانەیەك بێ لەخێ.

■ هەوڵ دەبیرۆکەیەك لە مەر هۆی ڤکەو چارەسەری دروست کەی ئەگەر کرا.

■ ئەگەر تای منداڵەکە زۆر بەزربوو. هەوڵ دە دایگری بە ئاوی سارد (ل٧٦).

■ ئەگەر منداڵەکە تووشی ووشك بوونەوە ببو ئەوا هۆقنەیەکی شلەمەنی دژ ووشك بوونە بدەرێ و بەڵام بە هێواشی و لە سەرەخۆ و داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

■ ئەگەر لێرەدا نیشانەکانی رووداتی هەوکردنی پەردەی مێشك هەبوو (ل١٨٥) دەس بە چارەسەری فەوری بکەو داوای یاریدەی پزیشکی‌ی بکە.

■ ئەگەر گومانت بەرەو تووش بوون بەلەرزوتا لە مێشك چوو (ل٣٥٨) دەزریەکی مکۆرۆ کۆین لە کەسەکە بدە (ل٣٥٧)

ڤ

ڤ دەبێتە هۆی هەژان (کەشکە) لەو کەسانەی زۆر جار ئاسایی دیارن. لەوانەیە ماوەی ڤ کە لە چەند سەعاتێکەوە بۆ چەند رۆژی یا چەند هەفتەیە یا چەند مانگێ بخایەنێ و لەوانەیە کەسەکە لە هۆش خۆی بچێ بە هۆی ڤوە وتووشی کەشکەی توند دەبێ و چاوەکانی بەرەو دواوە دەچن. لە حاڵەتە ئاسانەکانی ڤ کەسەکە بۆ ماوەیەکی کەم تەوازونی خۆی لە دەس دەدات و لەوانەیە هەڵسێبە هەندێ چوونەی سەیر یا هەڵس و کەوتی سەیر بکات. ڤ لە هەندێ خێزاندا بە زگماکی بڵاوە. یا لەوانەیە بە هۆی لە ناو چوونی بەشێ لە مێشك بێ لە کاتی لە دایك بوون دا. یا تای بەرز لە کاتی منداڵدا یا بە هۆی بوونی گەرای گرمی تاقانە لە مێشك (ل١٤٣) یا کیسی ئاوی سەگانە.

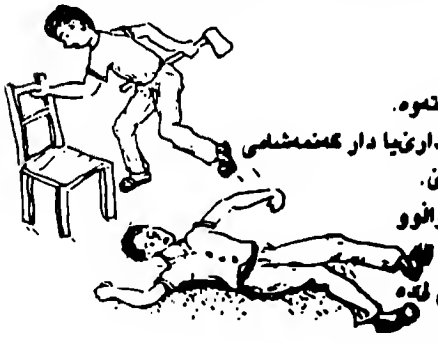
ڤ ناگوێزرێتەوە (کەس ئەی ناگرێتەوەو زۆر جار لەگەڵ کەسەکەدا بە درێژایی تەمەنی لە گەلیا دەمێنێتەوە. بەڵام منداڵان لەوانەیە هەندێ جار ئەی چاببنەوە.

دەرمانی رێ گرتن لە ڤ.

ببینی: ئەم دەرمانە نەخۆشی ڤ چارەسەر ناکات بەڵام ناهێڵێ ڤ رووبدات و پێویستە زۆر جار دەرمانەکە بە درێژایی تەمەن بەکاربێ

★ فینۆبار بیتاڵ زۆر جار ڤ کۆنترۆڵ دەکات و ئەوەش کەم نرخە (ل٣٥٣).

دایفینایل هاندا نتوین نە حاڵەتی سەرنەکەوتنی دەرمانی پێشوو بە کەڵك دێ. بە کار هێنانی ئەم دوو دەرمانە بەیەکەوە لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا پێویست بێ. بەمەرجێ کەمترین ژەمێ لە توانا بووە بۆ نەهێشتنی ڤ بەکار بێ.



لە کاتی تووش بوونی یەکێ لە خەڵکی بە ڤ:

★ هەوڵدە تووش بووە کە لە خۆ ئەزیەت دان دوور خەیتەوە.

هەموو شتە رەق و تیژەکانی ڤ دوور خەرەوە. پارچە دارێ یا دار گەنمەشامی بخەرە نێوان ددانەکانیەوە بۆ ئەوەی زمانی خۆی نەگەزێ.

★ پاش تەواو بوونی ڤکە تووش بووە کە ماندوو خەواڤوو دەبێ لێیکەرە بنوێ

★ ئەگەر ماوەی ڤ کە درێژەی کێشا دەرزیەکی دایازیپامی لێدە (فالیوم)

فینۆباربیتاڵ رێژەی ژەمەکان لە ل ٣٧٣ و ٣٧٤ دەبینێتەوە. ژەمێکی تری بدەرێ ئەگەر پاش ١٥ دەقیقە ڤکە نەوەستا

برگەی ١٤ ئەو نەخۆشیە ترسناکانەی کە پێویستیان بە چاودێری پزیشکی تایبەت هەیە

زۆر جار چابوونەوە لەو نەخۆشیانەی کە ئەم برگەیە باسیان دەکات قورسە یا مەحالە بەبێ یاریدەی پزیشکی، وزۆریان پیویستیان بە دەرمانی تایبەت هەیە کە وەدەس هێنانی قورسە لە ناوچە کوندنیشنەکان دا.

هەروەها چارەسەرە خۆماڵییەکان بە کەڵک نایەن بۆ چابوونەویان، ئەگەر یەکێ تووشی یەکێ لەم نەخۆشیانە بوو ئەوا لەسەریەتی هەوڵی وە دەس هێنانی یاریدەی پزیشکی بدات، و هەر چەند پەلەی لێ کرد ئەوەندە بەختی لە چابوونەوە زیاتر دەبێ.

ئاگاداری: زۆر لەو نەخۆشیانەی ئەم توژینەوەیە لە برگەکانی تردا باسی لێ دەکات لەوانەیە ئەویش ترسناک بێو پیویستی بە یاریدەی پزیشکی بێ، بە نیشانەکانی نەخۆشیە ترسناکەکان دا بچۆرەوە ل٤٢.

سیل (گرێ سی)

نەخۆشی سیل نەخۆشیەکی کۆن کردەیە (ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ ودژمنیە (بەتاسانی بڵاودەبێتەوە). وە وانەیە تووشی هەموو کەسێ ببێ بەڵام زۆر جار کەسانی نیوان پانزە ساڵی و سی ساڵی دەگریتەوە، بە تایبەت ئەوانەی لاوازو بەد خۆراکن و ئەوانەی لەکەڵ خەڵکانی تووش بوو دەژین چابوونەوە لە نەخۆشی سیل دەگرێ لەکەڵ ئەوەی کە هەزارەها لە تووش بوون هەموو ساڵی بەو هۆیەوە دەمرن، چارەسەر کردنی ئەم نەخۆشیە لە سەرەتاوە فاکتەریکی گرنگە لە خۆپاراستنیو چارەسەر لەبەر ئەوە پیویستە شارەزای نیشانەی سیل بی وئەوە رەچاو بکەی.

نیشانە باوەکانی سیل:

- کۆکەی درێژ خایەن بە تایبەت پاش لە خەو هەڵسان
- بەرزبوونەوەیەکی سووک لە گەرما پاش نیوەروان لەکەڵ تای شەو
- لەوانەیە. ئێش لە سنگ یا لە بەشی سەرووی پشت رووبدات
- لە دەست دانی کێشی درێژ خایەن ولاوازی بەردەوام و بەرەو زیادە

لە حاڵەتە ترسناکەکان یا نەخۆشی پێشکەوتوو

- کۆکەی خوێناوی (زۆر جار خوێنی کەم یا زۆر لە هەندێ حاڵەت دا)
- پێستی زەرد وەك مۆم.
- کەرخی لە دەنگ (حاڵەتی زۆر ترسناك)

سیل زۆر جار لەسی رووەدات بەڵام لەوانەیە کار لە هەر بەشێکی تری لەش بکات. ئەگەر تووشی منداڵ بوو لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی پەردەی مێشك (ل١٨٥) بە نیسبەت گرفتەکانی پێست کە لە ئاکامی سیلن بگەڕێرەو. ل٢١٢

ئەگەر وا هەست (گومان) دەکەی کە تووشی سیل بووی.

پێویستە پەلە بکەی لە داواکردنی یاریدەی پزیشکیکە هەستت کرد بە یەکەم نیشانەکانی سیل پێویستە لە سەرت بچی بۆ بنکەی پزیشکی بۆ فەحس (تاقیکردنەوە)ی بێمت وتیشك ومرگرتن (ئەشیعە وپشکنینی بە ئغمەکەت بۆ زانینی ئایا تووشی سیل بووی یا نا، لەگەڵ وولاتان دەرمانەکە بە خۆرایی دەدرێ، لەوانەیە دوو یا سێ لەم دەرمانانەت بدەنێ.

- دەرزی ستربتۆماکیسین(ل٣٥٥)
- حەبی ئایزونیازید (ل٣٥٦)
- حەبی پاس ترشبەڵوکی ئەمینو سالیسیك (ل٣٥٦)
- ئایا ستیازۆل (ل٣٥٦)
- حەبی ئیثامبیوتول (ل٣٥٦)

★ کرنگ ئەوەیە حەبەکان بە گوێرەی ڕێنماییەکان بخوێ پێویستە دەرمانەکان دا دوانی لێ بخۆی (بۆ مەترسی و ئاکاداری بەکارهێنانی ئەم دەرمانەنە چاوێ بە ل٣٥٥و٣٥٦) بخشێنەرموە.
★ پەیرەوی بەکارهێنانی ئەم دەرمانانە بکە تاکو پزیشك یا کارای تەندروستی ئاگادارت دەکاتەوە کە تو چاپووی‌تەوە مەوەستە لە بەکارهێنان کە هەستت بە چاپوونەوە کە چونکە چاپوونەوە لە نەخۆشی‌ی سیل لە وانەیە ساڵێ یا دوو ساڵ چارەسەرکردنی بوێ.
★ با خۆراکت چاك بێ تا دەتوانی پر پرۆتین و ڤیتامین و پر ووزە بیت (ل١٠-١١)
★ پشوو زەروورییە پێویستە خۆلە کار لادەی تاکو حاڵەتەکەت چاك دەبێ و پاشان هەوڵ مەدە خۆت ماندوو کەی تا ڕادەی هەناسە توند بوون هەوڵ دە پشوو خۆراکی چاك وە دەس بێنی.

سیل لە هەر بەشێکی لەش بە هەمان شێوازی سیلی سیەکان چارەسەر دەکرێ ئەو مندالانەی تووشی سیر بوون لە بربرەی پشتیان لە وانەیە پێویستیان بە عەملیاتی نەشتەر گەری ببێ بۆ نەهێشتنی (ڕێ نەدان تە) ئیفلیجی.
نەخۆشی سیل زۆر زوو لێی دەگیرێتەوە (بلاو دەبێتەوە) ئەو کەسانەی لەگەڵ کەسێکی سیلاوی دەژین بە تایبەت منداڵان زۆر لە بارن بۆ تووش بوون بە سیل.

ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی خێزان تووشی سیل بووە

- پێویستە فەحسی سیل لەسەر هەموو ئەندامانی خێزان بکرێ.
- پێویستە منداڵان دژی سیل بکوترێن.
- پێویستە خۆراکی بەپێت بخورێ بە منداڵان بە تایبەتی (ل١١١)
- پێویستە تووشی بوو بە سیل لە منداڵان جیا بکرێتەوە لە هۆدەیەکی تایبەت ئەوەندەی کە کۆکە هەبێ
- پێویستە لەسەر تووش بووی سیل شتێ بخاتە بەردەمی کەدەکۆخێ و نابێ تف ڕۆکاتە زەوی
- پێویستە منداڵەکە ببرێ بۆ بنکەی تەندروستی ئەگەر گومانی هەبوو لە تووش بوون بە سیل - ئەگەر کۆخەکەی بۆ ماوەی دوو هەفتە یا زیاتر لەگەڵ ماوە.
- یەکسەر چارەسەری سیل بکە، ئەوەی لە سیل ڕزگاری ببێ بلاوی نکاتەوە.

چارەسەری خێراو ئەواو گرنگە لە خۆپاراستن لە سیل

نەخۆشی هاربوون بەهۆی قەبی ئاژەڵێکی نان گرموە دەبێ زۆر جار سەگێکە یا پیشیلە یا چەقەڵە یا گورگە یا ڕیوی‌یە. هەروەها شەشەمە کوێرە و هەندێ ئاژەڵی تریش دەگرێ ئەم نەخۆشی‌یە بڵاوکەنەوە.

نیشانەکانی هاربون (نان گیری) لە ئاژەڵ دا

- هەڵس و کەوتی سەیر ـ خەمناك لە هەندێ جار. جوولەی زور بە ئاسانی هەڵچوون.
- بوونی کەف لە دەم و توانای خواردن و خواردنەوە نەبوون.
- ئاژەڵەکە تووشی شێتی دەبێ و دەگرێ قەپ لە هەندێ کەس یا هەرشتێ لە نزیکیەوە بێ بگرێ
- ئاژەڵەکە پاش پێنج ڕۆژ یا حەوت ڕۆژ دەتوێنێ لە مرۆڤ دا.
- ئێش و خوران لە نزیك شوێنی قەپەکەوە.
- زەحمەت بینین لە قووت دانی خۆراك لەگەڵ ئێش دا. لیك زیاد کردن کەقورسو خەست دەبێ
- جار جار تووڕەبوون و ناوە ناوە هێمن و ئارام دەبێ
- کاتی نزیك بوونەوەی لە مردن جار جارە هاربوونی تووش دەبێ لەگەڵ ئی و ئیفلیجی.

ئەگەر وا بروادەکەی کە ئەو ئاژەڵەی قەپی لە هەر کەسێ کرتوە تۆوشی نەخۆشی هاربوون (نان گیری) بووە ئەمانە بکە:

★ ئاژەڵەکە ببەستەوە یا بیخەرە قەفەسەوە بۆ ماوەی هەفتەیەك

★ شوێنی گەزەکە بە ئاو و صابوون و پیروکسایید هایدرۆجین خاوێن کەرموە. برینەکە دامەخە بەڵکو بە کراوەیەی جێ بێڵە.

★ ئەگەر ئاژەڵەکە پێش هەفتەکە تۆپی (یا کوژرا یا بە زەحمەت دەگیرا) قەپ ئی گیراوەکە یەکسەر ببە بۆ و بنکەی تەندروستی‌و ڕێزێ دەرزی دژ بە نەخۆشی‌یەکەی ئی دەن.

یەکەم نیشانەکانی نەخۆشی لە نێوان دەرۆژ و دوو ساڵ (لە نێوان سێ و حەوت هەفتە زۆر جار دەردەکەوێ). پێویستە دەس بە چارەسەر بکەی پێش دەرکەوتنی نیشانەکان. لە حاڵەتی دەرکەوتنی هیچ چارەسەرێکی ناسراو ناتوانێ زیانی مرۆڤ ڕزگار کات.

خۆپاراستن:

★ هەر ئاژەڵێ گومانی تووش بوونی نانگیریت ئی کرد بیکوژە و بیشارەوە یا جیای کەرەو بۆ ماوەی هەفتەیەك

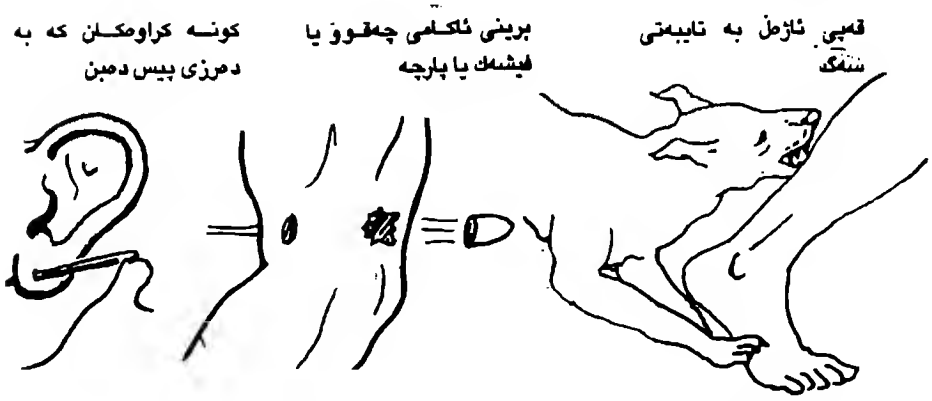
★ بەشداری لە کوتانی سەگ بکە.

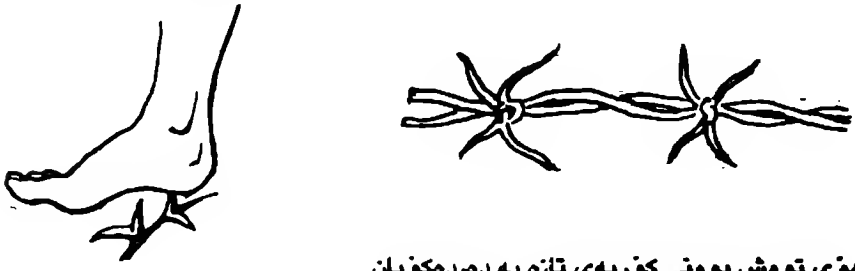
★ منداڵ وهەر ئاژەڵێکی نەخۆش لەیەك دوور خەرموە ئەگەر هەڵس و کەوتی سەیر بوو.

پێویستە باش ئاگادار بی کاتێ مامەڵە لەگەڵ ئاژەڵێ دەکەی کە نەخۆش دیار بێ یا هەڵس و کەوتی خراپ بێ حەتتاکو لە حاڵەتی ڕونەدانی قەپەکەش (گەزە) لەوانەیە نەخۆشی‌یەکە لە زێی لیکی ئاژەڵەکەوە بڵاو بێتەوە کاتێ کە چووە ناو برینی یا ڕوشانبکەوە

دەردە کۆپان: (تیتاناس)

دەردە کۆپان روو دەدات کاتی میکرۆبەکەی کە لە بیسایی ئاژەڵ یا مرۆڤ دەژی لە ڕێی برینەوە بچیتە لە شەوەو برینی قووڵ بە شیوەیەکی تایبەتی ترسناکە
ئەو برینانەی کە دەردە کۆپانە دروست دەکەن.



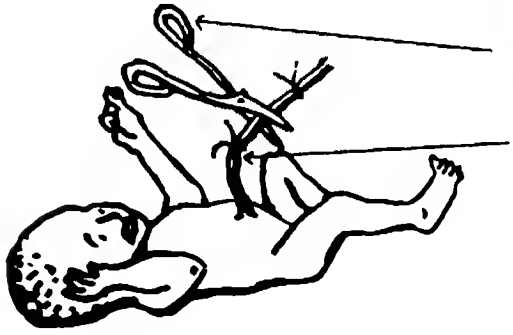


هۆی تووش بوونی کۆرپەی تازە بە دەردەکۆپان

میکرۆبی دەردەکۆپان لە ڕێی هێلاشەوە دەچێتە منداڵە تازە لە دایك بوومکەوە.
بە هۆی نەبوونی پاك و خاوێنی یا سەرنەکەوتنی لە وەرگرتنی ئیحتیاطی پیویست، وئەگەری تووش بوون بە دەردە کۆپان زیاد دەکات:

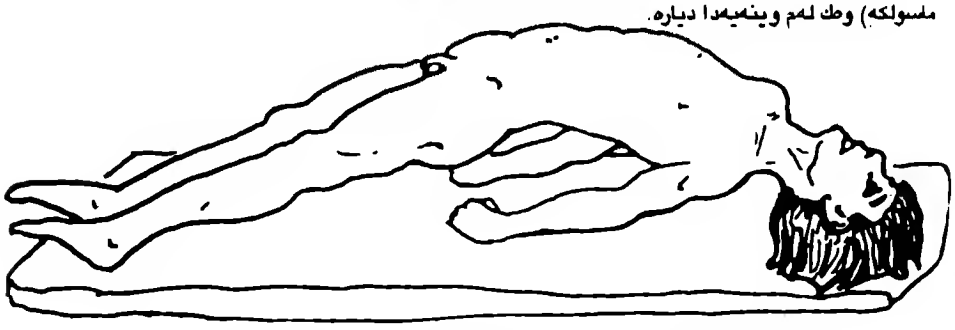
- ئەگەر هێلاشەکە بە کەرەستەیەکی باش خاوین کراو ببڕێ وئەگەر بێتە ناو ئاوی کۆلاوەوە.
- ئەگەر لە نزیك لەشەوە ببڕێ (ل٢٦٢).
- ئەگەر بەشە ماوەکەی هێلاش باش دانە پۆشرێ وبەشکی نەهارێزێ.

ئەگەر حەبلی هێلاش دوور لە لەش براوەك لە وێنەکە دیارە ئەوا مەترسی تووشی بوونی دەردەکۆپان زیاد دەکات.



نیشانەکانی دەردە کۆپان

- بوونی برینی هەوکردە (لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت برین نەدۆزیتەوە)
- هەست بە نارەحەتی کردن و زەحمەت بینن لە قووت دانی خۆراك
- رەق بوونی چەناگەو لە پاشان مل و هەندێ بەشی لەش.
- گرژ بوونەوەی بە ئێش (رەق بوونی ناکاو) لە چەناگە کە کۆتایی دێ بە گەشکەی بە ئێش لە هەموو بەشەکانی لەش، ئەگەر لەش جولینرا یا دەسی بێوەدرا دەبێتە هۆ رەق بوونی لە ناکاو (گرژ بوونەوەی ماسولکە) وەك لەم وێنەیەدا دیارە.



دەگرێ هەرایەکی لە ناکاو یا تیشکێ زۆر ببێتە هۆی ئەم بابەتە گرر ژبوونەوەیە. لە منداڵی تازە لە دایك بوون یەکەم نیشانەکانی دەردە کۆپان لە منداڵی تازە لە دایك بوو لە نێوان سێیەم رۆژ تا دەیەم رۆژ دەردەکەوێ، ئیدی منداڵەکە دەس بە گریانی بەردەوام دەکات و ناتوانێ شیرەکە بمژێ، زووز جار شوێنی دەوربەری ناووك پیس یا هەوکردە دەبێ پاش تێپەر بوونی چەند سەعاتێك یا چەند رۆژی نیشانەکانی دەردە کۆپان و رەق بوونی چەناگە دەست بە دیار کەوتن دەکات.

دەس پێ کردنی چارەسەری دەردە کۆپان کە یەکەم نیشانەکانی دەرکەوت کەڵی گرنکە، ئەگەر گومانت لە تووش بوون بە دەردە کۆپان هەیە (یا ئەگەر منداڵەکە بەردەوام دەگری وناتوانی شیرەکە بمژێ) پیویستە بەم تاقیکردنەوەیە هەڵسی.

فەحس کردنی کاردانەوەی ئەژنۆ

بهێڵە لاق بە ئازادی هەڵواسرێ و بە جومگەی پەنجەت لە ژیر صابوونەکەوە بدە

ئەگەر قاچ کەمێ هەڵبەزێەوە ئەوا حاڵەکە ئاسایی‌یە

ئەگەر قاچ زۆر بەرز بووەوە ئەوا نیشانەی نەخۆشی‌یەکی ترسناکە وەك لە دەردە کۆپان یا هەوکردنی پەروەی میشك یا ژەهراوی بوون بە دەرمان یا بەژەهری مشك کوژ.

ئەم تاقیکردنەوەیە بە کەڵکە بە تایبەتی بە نیسبەت تازە لە دایك بووانەوە

چی بکرێ کە نیشانەکانی دەردە کۆپان دەرکەوت

دەردە کۆپان نەخۆشیەکی کوشندەیە، یارمەتی پزیشکی وە دەس خەکە یەکێ لە نیشانەکانیشی دەرکەوت. ئەگەر دواکەوتن رووی دا ئەمانە بکە.

★ هەموو لەش بگەرێ بە شوین برینی هەو کردە یا روشان دا و زۆر جار برینەکە (پیکراوەکە) کێمی تیایە. برینەکە بکەرەوە و بە ئاوی کولاو و صابون خاوینی کەرەوە و هەموو پیسایی و کێم و درك و پارچە و شتی تریشی لێ فردە، وبرینەکە لە پروکسایدی هایدروچین (ئاوی ئوکسجین)ی هەلکیشە، ئەگەر کرا.

★ یەکسەر یەك ملیون وحدەی پروکایین پەنسلین لە تووش بوەکە بدە وهەر ١٢ سەعات جارێ دووبارە کەرەوە (ل٣٥٠) کرستەلاین پەنسلین بۆ منداڵان باشترە) ئەگەر پەنسلین دەس نەکەوت ئەوا دژیکی تروەك تتراسایکلین بەکار بینە.

★ ئەگەر توانیت دژی دەردە کۆپان دەس گیر کەی (وە دەس خەی) ئەوا دەرزی یەك ٤٠ هەزار وحدە یا ٥٠ هەزار وحدە لە نەخۆشەکە بدە یا بە ٦٠٠٠ وحدە لە هیومان ئیمیوت و کلوبیولین ی لیدە، و دڵنیاش بە لەوەی کە هەموو ئیحتیاتیکت سەندە (ل٧٠) ئەگەر بەکارهێنانی کلوبیولین کەم مەترسی ترە بەڵام وە دەس هێنانی زەحمەت ترو گرانترە.

★ جار جارەش رێژەیەکی کەورە لە شلەمەنی بە پیت بدە بە تووش بوەکە

★ دەرزی فینۆ باربیتاڵ بۆ نەهێشتنی کەشکە (ل٣٧٤) یا دەرزی دایازیپام (فالیوم ل٣٧٤) ١٠-٢٠ مڵغ بۆ پێکهێشتوان لیدە ئەگەر پیویستی کرد زیاتری لیدە.

★ تووش بوەکە تا دەتوانی مەجوولینە و دەسی پیو مەدە، پارێز لە دەنکی کەورەو تیشکی بەتین بکە.

★ میلی بەکار بینە (بۆریەکی پلاستیکی) بە سەرنجیکەوە بەندبی بۆ دەرهێنانی لیك لە لووتی یا کەروی تووش بوەکەوە. ئەمەش رێ هەوا خاوین دەکاتەوە.

خۆ پاراستن لە دەردە کۆپان

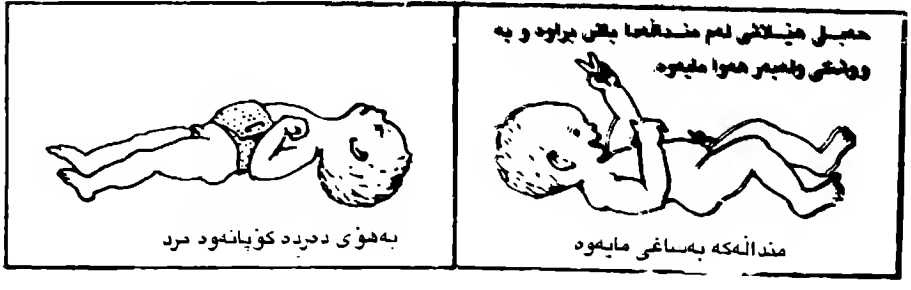
نیوەی ئەوانەی تووشی گزاز (دەردە کۆپان) دەبن هەتالو لە بەناو بانگترین نەخۆشخانەدا دەمرن، رێ گرتن لە دەردە کۆپان لە چارەسەر کردنی زۆر ئاسان ترە.

★ کوتاندن: کوتان بە باشترین گرەنتیە بۆ خۆپاراستنی لەبەر ئەوە پیویستە منداڵان وپێ کەیشتوان و هەموو ئەندامانی خێزانەکەت بکوترێن لە نزیکترین شوێنی تەندروستی (ل١٤٧) کوتانی ژنی سك پر دژی دەردە کۆپان بەرگری لە تووشی بوونی منداڵی تازە لە دایك بوو دەکات (ل٢٥٠)

★ ئەگەر بریندار بووی و شوینی برینەکە پیس یا قوول بوو ئەوا باش خاوینی کەرەوە وبایەخێ پێ بدە وەك لەلاپەرە ٨٩ دیارە.

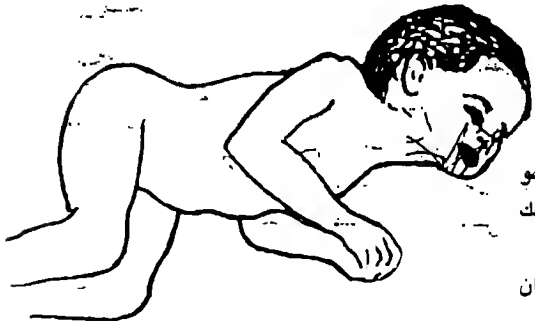
★ ئەگەر برینەکە کەورەو قوول یا پیس بوو ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکەو ئەگەر لەوە پێش دژی دەردە کۆپان کوترا پێ ئەوا پەنسلین بەکار بینە. هەروەها ئامۆژگاری دەکرێ بەلێدانی دژی دەردە کۆپان لە شوێنکی تر لەسەمت.

★ چاودێری پاك و خاوێنی منداڵی تازە لە دایك بوو زۆر گرنگە بۆ رێ گرتن لە دەردە کۆپان ئەو کەرەسەیەی حەبلی هێلاشی پێ دەبری بە مەرجێ ئەوەی دەمێنێتەوە کورت بێ. هەروەها ئەو شوینەی دەوروبەری ناوك دەدات و پیویستە خاوین ووشك رابگیرێ.



هەوکردنی پەردەی مێشك.

هەوکردنێکی ترسناکە لەمێشك روودەدات. ئەوەش زۆر لە نێوان منداڵان دا بڵاوەدەکرێ لە ئەنجامی نەخۆشیەکانی نەخۆشیەکی‌تر دەس پێ‌بکات وەك سیرۆزەو گوێ رەپەو کۆکە رەشە یا هەوکردنی گوێ. منداڵانی ژنانی تووش بوو بە سیل لە بارن بۆ تووش بوون بەم نەخۆشیە لە مانگی ئەوەڵی تەمەنیان.



نیشانەکان

- تا
- سەرئیشەی توند
- مل رەق بوون. منداڵەکەش سەری بەرەو پشتەوە لاردەبێتەوە و هەروەها ملیشی، وەك لە شێوەکەدا دیارن.
- منداڵەکە ناتوانێ سەری بخاتە نێوان ئەزنۆکانی بەهۆی رەق بوونی پشتیەوە.
- لە حاڵەتی ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە ساڵی کەمترە شیلکەسەریان ناوسانی لێ روودەدات.
- رشانەوە، ئەمەش نیشانەیەکی باوە.
- منداڵەکە خەواڵوو دەبێ.
- کرژبوونەوەو ڤو گەشکە لە هەندێ حالات دا یا هەڵس و کەوتی سەیر روودات.
- حاڵەتی منداڵەکە بەرەو خراپە دەچێ تا لە هۆشی خۆی دەچێ.
- هەوکردنی پەردەی مێشك کەبە هۆی سیلەوەبێ بەرە بەرە گەشە دەکات لە چەند رۆژێکا یا چەند هەفتەیەکدا. بەڵام بابەتەکانی تری هەوکردنی پەردەی مێشك لە چەند سەعاتێ یا چەند رۆژێ روودەدات

چارەسەر:

هەوڵدە بۆ داواکردنی یاریدەی پزیشکی بەپەلە چونکە هەر دەقیقەك لە کاتەکە ترخی خۆی هەیە! کەسە تووش بووە کە ببە بۆ نەخۆشخانە. و لەم کاتەدا ئەمانە بکە.

★ دەرزی ئەمپسلینی ٥٠٠ ملگم لە تووش بوەکە بدە، هەر چوار سەعات جارێ (ل ٣٥١) یا ٥٠ ملگم بۆ هەر کیلۆ غرامی لە کێشی کەسەکە، یایەك ملیۆن وەحدە کرستەڵاینی پەنسلین هەر چوار سەعات (ل٣٥٠) جارێ.

★ ئەگەر تاکەی بەرزبووەوە تا زیاتر لە ٤٠ پلەی صەدی هەوڵ دە بە پارچە قوماشی تەرو ئەسپرین یا ئەستیامینوفین (ل ٣٦٦) دایگری.

★ ئەگەر دایکی منداڵکە تووشی سیل بو یا ئەگەر گومانت هەبوو کە نەخۆشەکە هەوکردنی پەردەی مێشك بەسیلە، ئەوا دەرزی ٢ مللیتر لە ستریتومایسین بۆ هەر پێنج کیلو گرام لە کێشی منداڵەکەی لێدە هەوڵدە بە پەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر هەوکردنەکە بە هۆی سیلەوە بوو ئەوا پەنسلین و ئەمپسلین بەکاربێنە.

خۆپاراستن

بۆ نەهێشتنی هەوکردنی پەردەی مێشك لە ئاکامی سیلەوە پێویستە منداڵی ژنە تووش بووەکە بەسیل بکوترێ بە قاتسینی دژ سیل ب س ج لە کاتی منداڵ بوون دا ئەو ژەمەی کە دەدرێ بە لەدایك بووەکە و. مللیترە (نیوەی ئەو ژەمەی بۆ پی کەیشتوان دانراوە) بە لاپەرە ١٧٩ ـ ١٨٠دابچۆرەوەو بۆ زانینی بینشنیارەکانی خۆپاراستن لە سیل

لەرزوتا. (مەلاریا)

لە رزوتا نەخۆشییەکە لەخوین دەبینتە هۆی لەرزوتای بەرز. بەهۆی مێشوولەیەك کە خوین دەمژێ کە مێلی لە رزوتای تیایە لە کەسێکی نەخۆشەوە دەیگوازێتەوە بۆ کەسێکی ساغ پاش ئەوەی پێوەی دەدات.

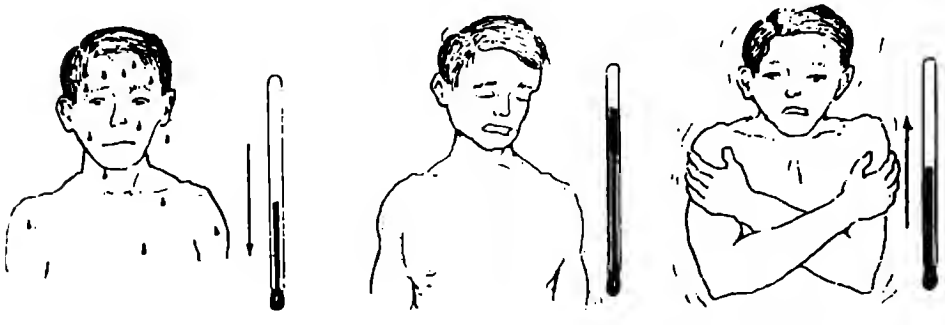
نیشانەکانی مەلاریا

● لەرزوتای مەلاریا زۆرجار هەر دوو یا سێ رۆژ روودەدات و کارەکەی چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ. بۆ هەر لەرزوتایەك سێ قۆناغی هەیە

١ـلەرزەکە لەکەل ئێش دەس پێ دەکات. لەش دەس بە لەرز دەکات بۆ ماوەی ١٥ ـ ٦٠ دەقیقە هەڵدەکەرێ و لەوانەیە وریێنە بکات

٢ـپاش لەرزەکە قۆناغی تا دەس پێ دەکات و تا بۆ ٤٠ پلەی سەدی یا زیاتر بەرز دەبێتەوە یا زیاتر. لەش لاواز دەبێ و پێست سوور ماوەی تاکە چەند سەعاتێ بەردەوام دەبێ

٣ـلە کوتاییدا ئارەقە دێتە خوارەوەو لە نەخۆش تای نزم دەبێتەوە لە کوتایی لەرزوتاکەدا نەخۆش هەست بەلاوازی دەکات بەڵام تا رادەیەك هەست بە چا بوونەوە دەکات



★ لەرزوتا دەبینتە هۆی بەرزبوونەوەی گەرمیی لەش هەردوو یا سێ رۆژ جارێ لە زۆر کات دا (ئەمەش پشت بەبابەتی مەلاریاکە دەبەستێ) (لەسەر بابەتی مەلاریاکە دەوستێ) بەڵام لەوانەیە لەسەرەتای نەخۆشییەکەوە (تا) کەرما هەموو رۆژێ رووبدات لە حالەتی منداڵان یا ئەوکەسانەی تووشی بوون لەموپێش، لەوانەیە رووداتی تاکە ریك و پێك نەبێ، لەبەر ئەوە نیمە هەموو کەسێ ئامۆژگاری دەکەین کەتای بەرزی لێیە و نازانی هۆکەی چییە. با خوێنی فەحسی تایبەت بەلەرزو تا بکات.

● مەلاریای کون کردە زۆر جار دەبینتە هۆی ئاوسانی سپڵ و خوین کەمی.

تەحلیل و چارەسەر:

★ ئەگەر گومان لە تووش بوونت بەمەلاریا دەکەی یا تووشی تای بەردەوام بووی ئەوا بچۆ بۆ هەر بنکەیەکی تەندروستی بۆ فەحس کردنی خوینەکەت.

★ ئەگەر بنکەی تەندروستیت لە نزیکەوە نەبوو ئەوا کلوروکوین یا هەر دەرمانێکی تری کاریگەریتی ناسراو دژ بە لەرزوتاو لای خۆتان هەبێ بەکاربێنە. حەبی کلوروکوین بەکاربینەکە ١٥٠ ملغم تیایە وەك بنەملیەك. پێویستە لەسەر پێکەیشتوان رۆژی چوار حەب بەیەك جار بخۆن بۆ ماوەی سێ رۆژ. بەڵام ژەمی منداڵان چاوێ بە (ل ٣٥٨) بخشینەرموە

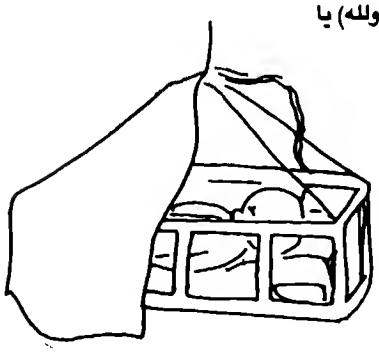
★ ئەگەر بە بەکارهێنانی کلوروکوین چاك بوونەوە رووی دا بەڵام تاکە پاش چەند رۆژێ گەرایەوە ئەوا نیشانەیەکە کەتۆ پێویستیت بەدەرمانێکی تر وەك پریماکویت پێویستە. داوای یاریدەی پزیشکی لە نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە.

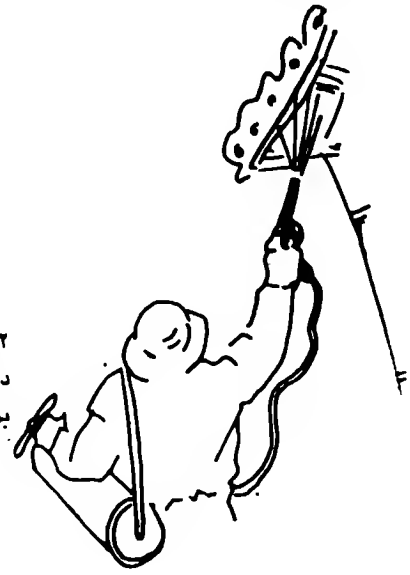
★ ئەگەر لەرز یا نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك لەهەر کەسێ رووبدا ئەوا وا بروا دەکرێ کە تووشی لەرزوتا بووە لەوانەشە تووشی مەلاریای مۆخی ئیسقان بووبێ. دەرزی کلوروکوین (ل ٣٥٧ یەکسەر لە نەخۆشەکە بدە.

چۆن خۆت لە لەرزوتا دەپارێزی:

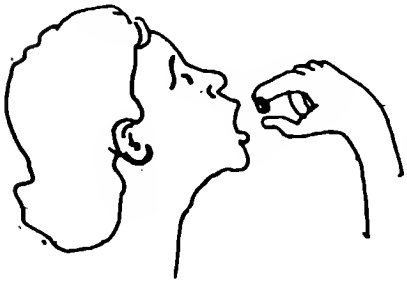
حزروتا (مەلاریا) گرانتیکە لە گرانتیکانی وولاتەکەرمەکان دەکرێ کۆنترۆڵ بکرێ ئەگەر هەمووان بەیەکەوە هاوکاری بکەن. هەموو ئەم هەنگاوانەی داهاتوو بۆ کۆنترۆڵ کردنی مەلاریا پێویستە لەیەک کات دا ئەنجام حرێن:

- پارێزکردن لە مێشوولە لە شوێنێکی بێ مێشوولە یا لەژێر چەرچەف
- بخەوە. بێشکەی منداڵ بە پەردەیەک دژ مێشوولە داپۆشە. (کوللە) یا
- قوماشی تەنک

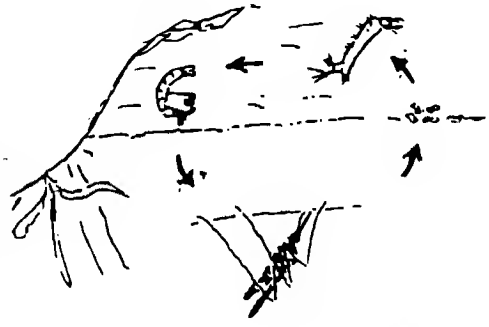




٢- هاوکاری لەگەڵ کرێکاران بکە کە بۆبەربەستکردنی مەلاریا دێنە گوندەکەت و ئەگەر یەکێ تووش ببوو ئاگاداریان کەرموە بۆ ئەوەی خوێنەکەی ببەن بۆ فەحس.



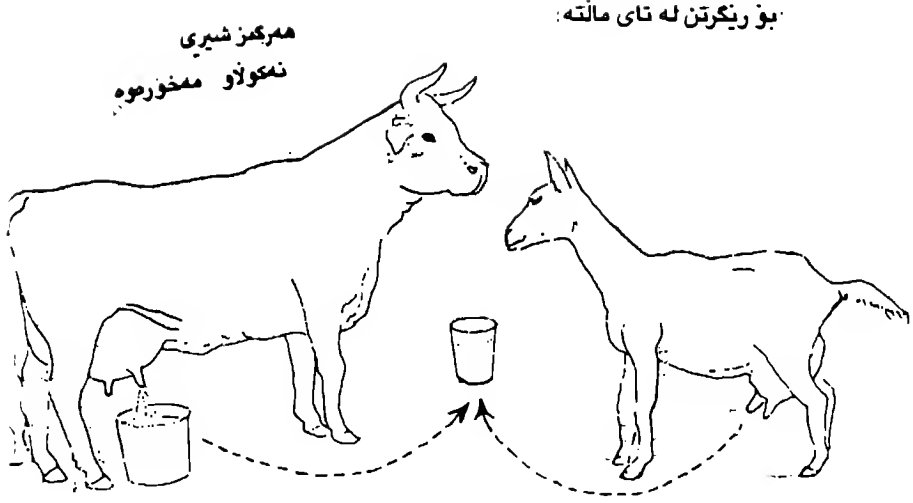
٣- هەوڵدە بۆ چارەسەرکردنی بەپەلە ئەگەر گومانت کرد کەیەکێ تووشی لەرزوتا بووە (مەلاریا) پاش چارەسەر مێشوولەکە لەرزوتا بۆ خەڵکانی تر ناگوێزێتەوە.



٤- مێشوولەو کەراکانی لەناوبەرە. مێشوولە لە ئاوی گۆماو زاوزێ دەکەن لەبەر ئەوە شوێنە نزیکەکان لە گۆماو یا هەر شوێنێ ئاوی لێ کۆدەبێتەوە. خاوێنی کەرموە.

٥- دەکرێ کاریکەریتی لەرزوتا کەم کرێتەوە یا مەنع بکرێ ئەگەر ژەمی جیلواز لە دەرمانی دژ مەلاریا بەرێک و پێکی بخورێ (بۆ دەوڵەمەندکردنی زانیاری تایبەت بەم توژینەوەیە چاوێ بەلاپەرەی ٣٥٧، ٣٥٨ بخشینەرموە

بۆ ڕێگرتن لە تای مالْتە:



ئەم نەخۆشیە لە ئەنجامی خواردنەوەی شیری نەکولاوی مانگا یا بزنێکی تووش بوو دروست دەبێ. دەکری لەرێی ڕووشان و برین پێستی ئەو کەسانەی کە بایەخ بەو مانگاو بزنە تووش بووانە دەدەن بگوێزرێتەوە

نیشانەکان:

● لەوانەیە تای مالْتە بەتاو لەرز دەس پێ بکات، زۆرجاریش کەم کەمە دەس پێدەکات لەگەڵ زیادکردنی هەست بەماندوو بوون و لاوازی و نەوس گیران لە خواردن و سەرئیشەوە ئێشی کەدە دەس پێدەکات. هەندێ جاریش ئێش لە جومگەکان ڕوودەدات.

● لەوانەیە تاکە زۆر توندبێ یا مام ناوەندی بێ. زۆر جار لەرزەکە پاش نیوەڕوانە دەس پێدەکات و بە ئارەقەکردنی بەرەبەیانی کۆتایی دێ.

لە حالەتی تای مالْتەی کۆن کردە (درێژخایەن) تاکە لەوانەیە بۆ چەند ڕۆژێ بوەستێ و پاشان دەگەڕێتەوە لەوانەشە تای مالْتە بۆ چەند ساڵی بەردەوام بێ ئەگەر چارەسەر نەکرێ.

● لەوانەشە ڕێژەی لیمفاوییەکان ئاوسانیان تیا ڕووبدات (تەماشا ل٨٨).

چارەسەر

★ ئەگەر گومانت پەیدا کرد بەتووش بوون بەتا داوای یاریدەی پزیشکی بکە چونکە زۆر بەئاسانی نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە لەگەڵ نیشانەکانی نەخۆشیەکی تر تێکەڵاودەبێ چارەسەر کردنیشی درێژخایەن و گران دەوەستێ.

★ چارەسەری دەکرێ بەوەی ڕۆژی چوار جار تیتراسایکلین عەیاری ٢٥٠ ملغم بۆ ماوەی دوو هەفتە یا سێ هەفتە بدرێ بە پێکەیشتوان (بۆ ئیحتیات وەرگرتن تەماشا ل ٢٥٣)

خۆپاراستن:

★ شیری مانگا یا بزن تەنها پاش کوڵاندن و تەعقیم کردن نەبێ مەخۆرەوە. لەو ناوچانەی کە ئەم نەخۆشیەی تیا بڵاو بێتەوە پارێز لە پەنیری دروست کراوی شیری نەکولاو بکەی.

★ چاوکراوە بە کە مانگاو بزن بەخێو دەکەی. بەتایبەت ئەگەر هەر برینێ یا ڕووشانێ لە لەشتە.

★ هاوکاری لەگەڵ پشکنەرە تەندروستییەکان بکە. ئەوانەی لە ساغ و سەلامەتی ئاژەڵ دەکۆڵنەوە.

گرانه تا (تیفو) تایفوید.

گرانەتاهەوکردنیکەکە لە ریخۆڵە کار لە هەموو لەش دەکات. گرانەتا لە پیسایی‌یەوە بۆ دەم لە رێی خواردنی خۆراکی ئالودە (پیس) و ئاوی ئالودەوە بڵاو دەبێتەوە زۆر جار وەك پەتا رووودەدات (کەلی کەس لە هەمان کات دا تووشی دەبن)

گرانەتا یەکێکە لە ترسناکترین بابەتی (تا) (ل ٢٥)

نیشانەکان:

هەفتەی یەکەم

★ تاکە بە شێوەی لووتی گیران یا پەسیو دەس پی دەکات.

★ سەرئیشە یا ئیشی گەروو.

★ تاکە بەرە بەرە بەرز دەبێتەوە تا دەگاتە پلەی ٤٠° صەدی یا زیاتر.

★ خێرایی لێدانی دڵ خاو دەبی بە گوێرەی بەرزی تاکە. تاو لێدانی هەر نیو سەعات جاری بژمێرە ئەگەر لێدانی دڵ خاو بووەوە لە کاتی بەرزبوونەوەی تاوەوە نیشانە یەکە (زۆر جار) لە تووش بوون بە گرانەتا (ل ٢٥).

★ لەوانەیە رشانەوە یا سك چوون یا گرفتی رووبدات.

هەفتەی دووەم.

★ بەرز بوونەوەی تا و خاوی لە لێدانی دڵ.

★ هەندی پەڵەی وەك گوڵ لە سەر لەش بڵاو دەبێتەوە.

★ لەرز

★ وورینە (کەسی تووش بوو ناتوانی بەدروستی بیر کاتەوە یا قسە کردنی پەسند بی)

★ لاوازی و کێش لە دەس دان ووشك بوونەوە.

هەفتەی سێیەم:

ئەگەر ئالۆزکاری تووش نەبێ ئەوا تا و نیشانەکانی نەخۆشی‌یەکە بەرە بەرە لەناو دەچێ.

چارەسەر

★ داوای یارمەتی پزیشکی بکە

★ کلۆرامفینیکۆل بە کار بێنە (تەماشا ل ٣٥٣) دوو کەبسوولی ٢٥٠ ملغم روژی چوار جار ئەگەر ئەم دەرمانە دەس نەکەوت ئەمپسلین بە کار بێنە ئەگەر ئەمەش نەبوو ئەوا تتراسایکلین بە کار بێنە.

★ تاکە داگرە بە بەکارهێنانی پەرۆیەکی تەر بە ئاوی سارد (ل ٧٦).

★ شلەو شۆربا و شەربەت و شرووبی دژ ووشك بوونەوەی بدەری (ل ١٥٢).

★ خۆراکی بە پیت بە شێوەی شلەمەنی بدەری ئەگەر پێویستی کرد.

★ پێویستە نەخۆش لە جێدا بمێنی تاکو تا کەی بە تەواوەتی نامێنی.

★ ئەگەر خوێن لە پیسایی نەخۆش دەرکەوت یا نیشانەکانی هەوکردنی پریتون دەرکەوت (ل ٩٤) یا نیشانەی هەوکردنی سی‌یەکانەوە دەرکەوت (ل ١٧١) پێویستە یەکسەر نەخۆش ببرێ بۆ نەخۆشخانە.

خۆ پاراستن لە گرانەتا:

★ بۆ بەرگری لە تووش بوونی گرانەتا پێویستە پارێز لە پیس بوونی ئاو یا خۆراك بە پیسایی مرۆڤ بكەی پەیرەوی رێنماییە سەرەكیەكانی پاك و خاوێنی كەسی و گشتی بكە وەك لە بڕگەی ١٢ دیارە. ئاودەست دروست كەو مڵنیا بە لە دووری ئاو دەستەكە لە ئەو شوێنانەی كە خەڵكی بۆ وەدەس هێنانی ئاو بە كاری دێنن.

★ تووش بوون بە گرانەتا پاش رووداني لافاو یا كارەساتی تر دەردەكەون. لە بەر ئەوە پێویستە ئاو بكوڵێ پێش خواردنەوەی ئەگەر حاڵەتی نەخۆشی تایفوییەد (گرانەتا) هەبوو. بگەڕێ بە شوێن هۆكانی پیس بوونی ئاو و خۆراك.

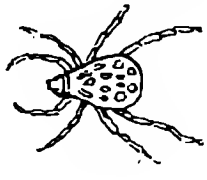
★ پێویستە نەخۆشی گرانەتا لە هۆدەیەكی تایبەت جیا بكرێتەوە ئەگەر بمانەوێ نەخۆشیەكە بڵاو نەبێتەوە. و رێ نەدرێ بە هیچ كەسێ ئەو قاپ و قاچاغانەی كە نەخۆش بە كاری دێنێ بە كار بێنێ.

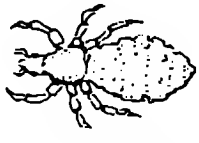
هەروەها پێویستە پیسایی نەخۆش لە چاڵ بكرێ و یا بسووتێنرێ، و لە سەر ئەو كەسانەیە كە بایەخ بە نەخۆش دەدەن (خزمەتی دەكەن) پاش خزمەتەكە باش دەستیان بشۆن.

★ هەندێ خەڵكی حەتاكو پاش چابوونەوە یان میكرۆبەكە هەڵدەگرن و دەبنە هۆی بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەكە. لە بەر ئەوە لە سەر هەر كەسێكە كە تووشی بوو بێ لەمەو پێش ئاگاداری پاك و خاوێنی خۆی بێ و لە چێشتخانەكان و هەر شوێنێكی تر كە دەس بە خۆراكەوە دەدات تیایە كار ناكات پێش ئەوەی دڵنیا نەبێ كە میكرۆب نەخۆشیەكە هەڵناگرێ. دەكرێ ئەو كەسەی میكرۆبی گرانەتا هەڵدەگرێ بە ئەسپسلین چارەسەر بكرێ.

تای تایفۆس (رەشە گرانەتا)

تای تایفۆس وەك گرانەتا وایە بەڵام جیاوازی لە نێوانیان هەیە تووش بوونی رەشە گرانەتا لە رێی پێوەدانی ئەم مۆریانانە دەگوێزرێتەوە





نیشانەكان:

★ رەشە گرانەتا بە شێوەی پەسیوێكی بە هێز دەس پێ دەكات ـ پاش هەفتەیەك یا زیاتر تا دەس پێ دەكات لە گەڵ لەرزو سەرێشەو ئێشی ماسوولكە و سنگ.

★ چەند رۆژێ پاش تاكە پەڵەیەكی تایبەت لە ناوەراست لەشی دەردەكەوێ و پاشان بە پەلەكاندا بڵاو دەبێتەوە و لە كاتێكا دەم و چاو بە بێ گەردی دەمێنێتەوە پەڵەكە لە خوێن تێ زایینی زۆر و بچووك بچووك دەچێ.

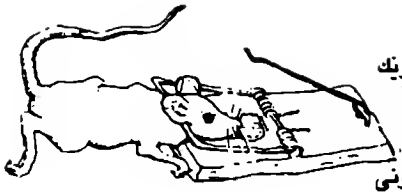
★ تاكە بۆ ماوەی دوو هەفتە یا زیاتر بەردەوام دەبێ. لە مندالان دا تووش بوونەكە سووكە و لە گەورەدا و بە ساڵا چووانەدا زۆر توندە.

★ رەشە تا لە ئەنجامی گەنە (ئەسپێی ئازەڵ، ئەسپێی حوشتر) دەبێتە هۆی هەوكردنی بەربڵاوو بە ئێش لە شوێنی گەزەكەدا و ناوسان و ئازاری رژێنە لیمفاویەكانی نزیك گەزەكەوەی لە گەڵ دەبێ.

★ لە كاتێ كە گومانت كرد كە كەسێك تووشی تایفوس بووە داوای یاریدەی پزیشكی بكە چونكە پێویست بە هەندێ فەحسی تایبەتی دەكات.

★ تتراسایكلین دوو گولاجی عەیار ٢٥٠ ملگم بدەرە گەورە رۆژی چوار جار بۆ ماوەی چوار تا دە رۆژ (ل ٣٥٣) هەروەها دەرمانی كلورامفینیكول هەمان ئەنجام دەدات بەڵام ترسی بە كارهێنانی بەرزە ترە (ل ٣٥٣).

خۆپاراستن لە تایفۆس (رەشە گرانەتا)



★ پاك وخاوێنی بپارێزە و هەموو ئەندامانی خێزان بەرێك وبێكی لە ئەسپێ خاوێن كەرموە.
★ گەنە لەسەگ بكەرموەو مەهێلە سەگ یێنە زوورموە.
★ مشك بكوژمو كەرسەیەكی ژەهراوی بكەرە كونی مشكەكانەوە.

گول بوون (نەخۆشی هانسن)

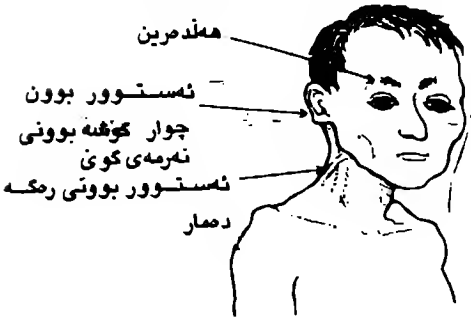
ئەوە نەخۆشیەكی درێژ خایەنە زۆر بە خاوی بۆ ماوەی چەند ساڵێ كەشە دەكات. ئەم نەخۆشییە بەئاسانی لە كەسێكەوە بۆ كەسێكی تر ناگوێزرێتەوە بەڵام دەكرێ تووشی ئەو كەسانە بێ كە لە گەڵیانا بۆ ماوەیەكی درێژ دەژین.

نیشانەكانی گول بوونبرۆ

نیشانەكان:

نیشانەكان زۆر جیاوازن بە هۆی بەرگری سروشتیی لەشی هەر كەسێك دژ بە ئەم نەخۆشیە.

● نیشانەی سەرەكی لەدەس دانی هەست پێكردنی دەس و قاچ و زۆر جار نەخۆش خۆی دەسووتێنێ بەبێ ئەوەی بزانێ.



● نیشانەكان لە پێشدا جیاوازن ـ لەوانەیە بەڵەی زەرد بێ یا نیشانەیەكی وەك كرمی بازنەیی بێ لەگەڵ لەدەس دانی هەست كردن لە ناوەراستیدا. ئەعصاب (دەماری هەست) دە ئاوسێ و دەزووڵەی ئەستوور لەژێر پێست دروست دەكات. هەروەها زامی بێ ئێش و كون بوون پێستی دەم و چاو دەئاوسێ و ئەستوور دەبێ و لاپەڕی گوێ ئەستوور و كورت و چوار گۆشە دەبێ و بروكانی لەلاوە هەڵدەوەرێن.

● لە جێگەی پێشكەوتووەكان دەشێ دەست و پێ تووشی ئیفیلجی بن ووەك چنگی پەلەوەری لێدێ. دەكرێ پەنجەكانی دەس و پێ یا هەموو دەس و پێ رەق بن و كورت بنەوە.

بازنە بابزنە بوون و هەست لە دەس دانی لەناوی داو تێك چوونانە لە دەس و پێ:

چارەسەری گول بوون

چابوونەوە لە گول بوون دەكرێ بەڵام پێویستە دەرمانەكە بۆ ماوەی چەند ساڵێ وەربگیرێ. باشترین دەرمان سەلفۆنە (بۆ زانینی بری زەمەكە چاو بە ل ٣٥٧ بخشینەرموە ئەگەر بەكارهێنانی بووە هۆی رووداتی لیبری یا كاردانەوەی گول بوون، (كە بەشبوەی تاو بەڵەو ئێشی دەس و پێ و ناوسانیان دەركەوت. یا نووقسانی لەچاو) یا ئەگەر وەزعی خراب بوو باش بەكارهێنانی دەرمانەكە مەوەستە لە بەكارهێنانی بەڵام داوای یاریدەی پزیشكێی بكە.

ڕێگرتن لە ڕووداوی هەر فەوتانێ لە دەس و قاچ:

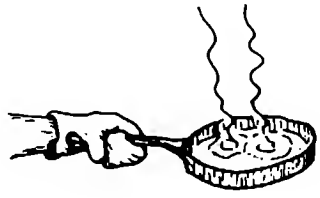
هەوکردنە کراوەکان و لە دەس دانی دەست و قاچ کە لە تووش بووانی گول بوون و ڕووداوات لە نەخۆشیەکەو ئەنجام ناگرێ، و دەکرێ ڕێی لێبگیرێ ئەمە لە ئاکامی لەدەس دانی هەستە لەم بەشانە کەوا لە کەسەکە دەکات گوێی پێنەدا و نەپارێزێ بەرامبەر هەر تووش بوونێک.

بۆ نموونە: ئەگەر کەسێکی خاوەن هەستێ سروشتی بۆ ماوەیەکی درێژ ڕێ بکات و لەپاشان هەندێ ڕووشان لەپێدا دەرکەوت و بوو بە هۆی ئێش ئەوا واز لەڕێ کردنەکە دێنێ و دەس بەشەلین دەکات بۆ ئەوەی پێی لە فەوتانی تر بپارێزێ

بەڵام مرۆڤی تووش بوو بە گول بوون هەست بە ئێشەکە ناکات و لەسەر ڕێ کردنەکە دەمێنێ و بەم شێوەیە ڕووشانە سووکەکە دەبێتە هەوکردنێکی کراوە لە قاچیو کە پێی نابێتە هۆی ئێش بۆی ئەوا گرنگی پێ نادات و چارەسەری ناکات. بەم شێوەیە هەوکردنەکە دەکاتە ئێسقان و دەس لەناو بردنی دەکات و دەبێتە ئەنجامێکی زۆر خراپ بەڵام دەکرێ پارێز لەوە بکرێ بە هۆی چاودێری کردنەوە

١ـ دەس و پێکان لەو شتانەی برین یا خوێن تێزان یا سووتان دەکەون بپارێزە.

بەپێی خاوەن ڕێ مەکە بەتایبەتی لەو شوێنانەی درک یا بەردی تیژی لێیە. پێلاو لەپێ کەو بەڕوێەکی نەرم بخەرە ناو پێلاوەکەوە.



دەس کێش لەدەس کە کە چێشت لێ دەنێی. هیچ شتێکی گەرم هەڵمگرە کە لەوانەیە گەرم بێ تەنها ئەوکاتە نەبێ لە دەسکێشی ئەستوور یا پارچە قووماشێ بەکار دێنی. ئەگەر کرا. خۆت بپارێزە لەوکارانەی کە شتی تیژ یا گەرمی تیایە. جگەرە مەکێشە.

٢ـ لە کۆتایی هەموو ڕۆژێ دەس و پێت بەوردی فەحسی کە یا داوا لەکەسێکی تر کە بۆت فەحس کات. لە هەر برینێ یا ڕوشانێ یا خوێن تێ زاینێ (پەنمان) یا درکێ بکەرێ و هەروەها لە پەڵەو ڕوو بەرێ دەس و پێ بکەرێ کە لەوانەیە سوور هەڵگەڕا بێ.و جارێکی تر دەگەڕێتەوە حاڵەتی سروشتی. و ئەمەش یاریدەی پێست دەدات بۆ ئەوە بەهێز تر بێ لەوەی کە لێی بوو و دەکرێ خۆت لە زام بپارێزی.

٣ـ ئەگەر زامی کراوەت تووش بوو یا خەریک بوو بکرێتەوە ئەوا خاوێنێی بەشە تووش بوومکە بپارێزە و با لە پشووداناێکی تەواو دابێ. تاکو باش بە تەواوەتی چادەبێتەوە. هەوڵ دە برینەکە جارێکی تر نەگەڕێتەوە هەمان شوێنی لەش ئەگەر هەموو ئەمانەت کرد و دەستت بە چارەسەری خێرا کرد

دەکرێ ڕێ بگیرێ لە ڕووداوی هەر نوقسانێیەکی گول بوون

گرفتەکانی پێست

هەندێ گرفتی پێست لە ئاکامی نەخۆشیی یا وروژانی تەنها لە پێست روودەدەن وەك کەروو (قارچك (زام لەسەر دەم و چاو، و ناوکەڵ سووتانەوە (بالووکە.. بەڵام هەندێکی تر لە گرفتەکانی پێست لە ئاکامی نەخۆشیەکی گشتی کە کار لەلەش دەکات وەك پەپکەی سیروژە یا پەڵەی ووشك وزاماوی کە لە ئاکامی بەد خۆراکیەوەروودەدەن. بەڵام هەندێ لە هەوکردنەکانی پێست دەکرێ نیشانەی نەخۆشیی قورس بن وەك سیل و سووزەنك و گوڵ بوون.

ئەم پەرتووکە چارەسەری گرفتە زێدە باوەکانی پێست لە ناو گوند دەکات. هەر چەندە لێرەدا صەدەها بابەتی نەخۆشیی پێست هەیە کە زۆر بەیان لەیەك دەچن و جیاکردنەوەیان لەیەك گرانە لەگەڵ ئەوەی کە هۆکانیان جیاوازە.

> ئەگەر گرفتەکەی پێست ترسناك بوو یا حاڵەتی بەرەو خراپە چوو لەگەڵ ئەوەی چارەسەریش دەکرێ، ئەوا داوای یاریدەی پزیشکیی بکە.

بنەما گشتیەکانی چارەسەرکردنی گرفتەکانی پێست:

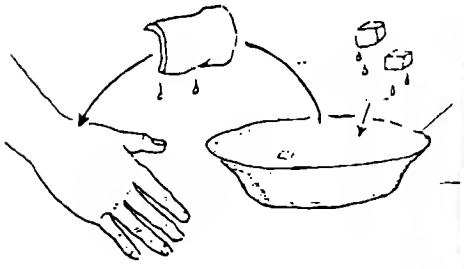
لەگەڵ ئەوەی کەلێ لە گرفتەکانی پێست پێویست بە چارەسەری تایبەت دەکات بەڵام لێرەدا هەندێ بنەمای گشتی هەن لەگەڵیان کات دا بەکەلکن.

بنەمای یەکەم

ئەگەر پەڵە پێستە تووش بووە کە گەرم بو بە ئازار بوو. پێویستە بەگەرما چارەسەر بکرێ گەمکی گەرم و تەر بخەرە سەر پەڵەکە.

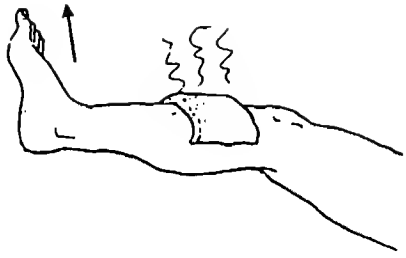
بنەمای دووەم

ئەگەر پێستە تووش بووەکەبوونی بۆگەنی لێ دەهات یا خارشتی هەبوو یا زووخاوی لێ دەهات پێویستە بەشتی سارد چارەسەر بکرێ. کەمادی ساردو تەری بخەرەسەر (گەر مکی سارد).



بنەمای یەکەم (بە دوورو درێژی):

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی ترسناك لە پێست دەرکەوت لەگەڵ رووداندا:



- سووربوونەوە لە دەوری پەلە تووش بوومکە.
- ئاوسان.
- ئێش
- تا (نەخۆش هەست دەکات گەرمە).
- کێم (زووخاو)

ئەمانە بکە:

★ بەشە تووش بوومکە بەبێ جوولە و بەرزتر لەبەشەکانی تری لەش بپارێزە.

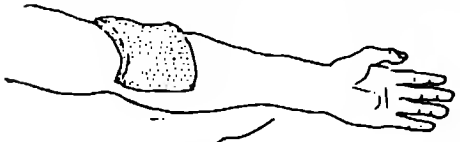
★ کەماداتی گەرم و تەر و پاك بخەرە سەر بەشە تووش بوومکە (پاك).

★ دژە زیندەکان بەکاربێنە ئەگەر هەوکردنەکە توند بوو یا نەخۆشەکە تای بەرزی لێ بوو (پەنسلین یا سلفۆنەماید).

نیشانە ترسناکەکان ئەمانەن: ئاوسانی رژێنە لیمقاویەکان ـ بوونی هێلێکی سوور لەسەر بەشە تووش بوومکە ـ یا بۆنی نالخۆش لێهاتن ـ ئەگەر ئەم نیشانانە بە چارەسەر چاتر نەبوو ئەوا دژەکان بەکاربێنە و بەپەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

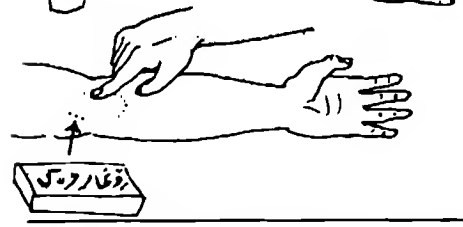
بنەمای دووەم (زۆر بە دوورو درێژ)

ئەگەر بەشە تووش بوومکە پێست توقلەی پەیدا کرد (کۆبوونەوەی ئاو لە نێوان پێست و گۆشت) یا توێزی پەیدا کرد. وکێمی لێهات یا بۆ کەنی لێ هات یا خارشتی لێ پەیدا بوو یا سووتانەوەی هەبوو ئەوا بەپێرەوی ئەمانەی خوارەوە بکە:



★ گەرمکێ ئاوی ساردی تێکەڵ بەسرکە بخەرە سەر پێستە تووش بوومکە (دوو کەو چك گەورە سرکە لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاو).

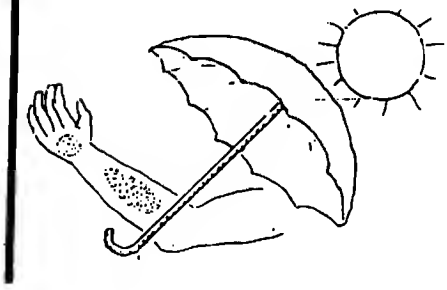
★ کە حاڵەتی پێستەکە چاتر بوو و پێستەکە زیایەوە ئەوسا کەمێ تێکەڵەی بۆ درەی (تالك) و ئاو بخەرە سەر پێستەکە (بەشێ تالك لەگەڵ بەشێ ئاو).



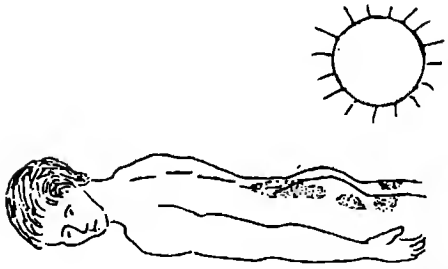
★ کە چابوونەوە رووەدات و پێستەکە دەس بە زیانەوە دەکات و لەیەك خر دەبێتەوە ئینجا بە رۆنی رووەك بیسرەوە تا نەرم بێ.

★ راست تر (تەلق)ە ئەوەش بۆ درەیەکی کانزاییە بۆنی خۆشەو و فەرەنگیەکان لە عەرەبەوە وەریان گرتووەو بەناوە عەربیەکەی ناویان ناوە.

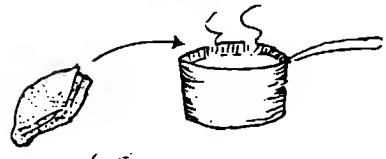
بنەمای سێیەم
ئەگەر پەڵە تووش بوومکان لە بەرتیشکی هەتاو بوون (لە دەم و چاو یا مل یا لە دەستت یا پێ بوو) ئەبێ لە تیشکی بەتینی سووتینەری هەتاو بیپارێزین.



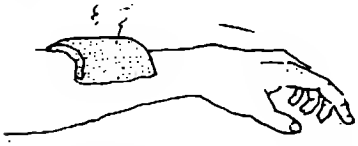
بنەمای چوارەم:
ئەگەر پەڵە پێستە تووش بوومکە بە جل و بەرگ داپۆشرابوو لەسەرتە بیخەیتە بەر هەتاو رۆژی دوو یا سێ جار هەرجارەی بۆ ماوەی بیست دەقیقە



رێنمایی بۆ بەکارهێنانی کەرمکی کەرم:

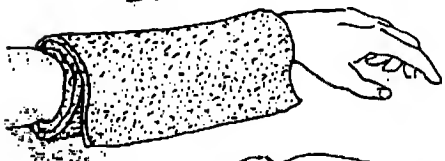


١ـ ئاو یکولێنەو لێی کەری ساردەوە بێ تا پلەیەك کە بتوانی دەستی تێ کەی.

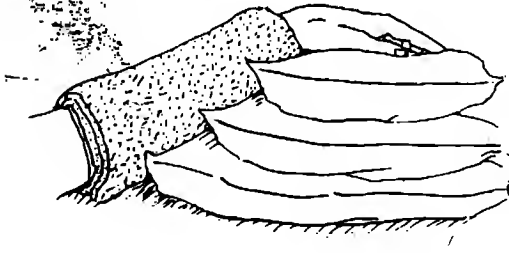


٢ـ پارچە قوماشی پاك لۆ بکە بە مەرجێ کەمێ لە پەڵە تووش بوومکەی پێست کەورە تربێ قوماشەکە بەئاوی کەرم تەر کەو بیگووشە.

٣ـ پارچە قوماشەکە بخەرە سەر پێستە تووش بوومکە.



٤ـ پارچە قوماشەکە بە پارچەیەکی تەنك داپۆشە (یا کیسەیە نایلون)



٥ـ پارچە لاستیکەکە بەدەسەری بپێچەرەوە بۆ ئەوەی کەرماکە بپارێزی

٦ـ بەشە تووش بوومکە لە بەرزی بهێڵەرەوە.

٧ـ کە پارچە قووماشەکە ساردەوە بوو لای دەو جارێکی تر بیخەرە ئاوە کەرمەکەوە و جارێکی تر ئەم کارە لەسەرەتاوە دووبارە کەرەوە.

رینما (ری نیشاندەر) بۆ زانینی گرفتەکانی پێست

نیشانە	شێوەی پێست	نەخۆشی یەکە	نەمانی ل
زام یازیبەکەی بچووک	زامی بچووک بچووک کە خارشتی توندی لەگەڵ بێ یەکەم جار لە نێوان پەنجەکانەو یا ئەنیشکەوە	گرو بوون	١٩٩
	زام یازیبەکەی کێم کردە یا هەوکردە کە بەتایبەتی لە ئەنجام خورانی شوێنی پێوەدانی مۆریان دەردەکەون بینە هۆی ئاوسانی رژێنە لیمفاویەکان	هەوکردنی میکروبی	٢٠١
	زامی بڵاو بووەوەی لانلرنەکەکان کە توێژی زەردو پریقەداری لەگەڵ بێ	هەوکردنی میکروبی	٢٠٢
	زیبکە لەسەر روو یا پشت یا سنگی لاوان زۆر جار کێمی لە ناوەراست دەبێ	جوانکە	٢١١
	زام لەسەر کۆئەندامی زاوزێ کە ئێشی لەگەڵ نەبێ یلخارشتی نەبێ	نەخۆشی سفلیس ئاوسانی گیرفانوکە لمفوک انەلون	٢٣٧ ٢٣٨
بریتی گەورەو گراوە	زامی گەورەو کۆن کردەو چواردەور تەنراو پە ئاوچەیەکی پەمەیی لەسەر بالای پاژنەی رەقینەی بەسالا چووان و ئەوانەی تووشی دەوالی شیبوونەوەی خوێن ئاوەربوون)بوون	زامی ئاکامی بەدی خوێن(یا نەخۆشی شەکرە	٢١٣ ٢١٧
	زام لەسەر ئێسک و جومگەی ئەو کەسانەی نەخۆشن و لەجێ دا دەمینێتەوە	زامی جینگا	٢١٤
	زامی کە لەدەس دانی هەستی لە دەس و بێ لەگەڵ بێ (بێ ئێش حەتتاکو لە کاتی دەرزی پیا بزمنی	گوا بوون نەخۆشی بەشەر بوون	١٩١
گری لە ژێر پێستەوە	ئاوسانێکی فینک و زۆرجار بە ئێش و لە خوێنەوە دەکرێتەوە	دومەل	٢٠٢
	گری و خرپوونەوە لە مەمکی دایکی کە منداڵ شیر دەدات	هەوکردنی مەمک (هەوکردنیکی میکروبی)یە نەمەری سەرەتانی هەیە	٢٧٨ ٢٧٩
	خرپوونەوەیەک بەردەوام لە گەورە بوون دابێ لەسەرەتاوە بێ ئێشە	سەرەتانی مەمک (تەماشا رژێنە لیمفاویەکان	٢٧٩ ٨٨
	خرپوونەوەیەک یا زیاتر لە سەر، یا لە پشت یا مل یا لە بەشی سەرەوەی لەش یا ناوەراستی سمتەکان	تای روو بار تەماشا رژین لیمفاویەکان	٢٢٧ ٨٨

ڕێنیشاندەری بۆ گرفتەکانی شێوەی پێست:

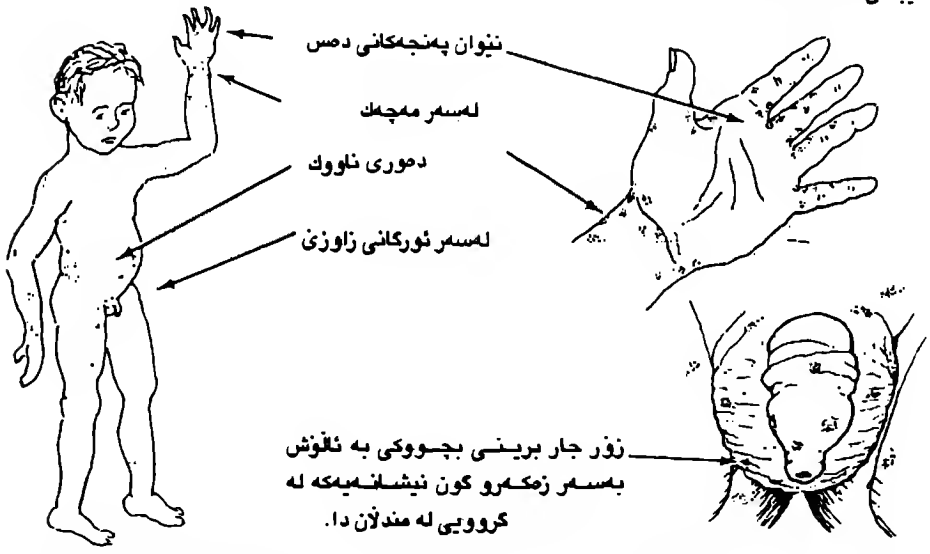
نیشانەکان:	شێوەی پێست	نەخۆشی یەکە	نمرەی ل
تاوسانی ڕژێنە لیمفاویەکان	گرێ گرێ لەسەر لای مل لە خۆوە یەک لە دوای یەک دەکرێتەوە تویژ هەڵدەدات	نەخۆشیەکە بەسل بوونی پێست یا بە بەرزبوونی پێست (یابەتێکە لە سیل	٢١٢
	گرێ گرێ لەسەر بەرزەمار (خواروو ی سك) لە خۆوە دەکرێتەوەو تویژ هەڵدەنێن	تاوسانی کیرفانوکە لیمف بە هۆی سیکس لیمفومەرایتولۆن تینیزم	٢٣٨
پەڵەکانی پێست	پەڵەی ڕەش لە ناوچەوان و ڕووی سك بە	ناوچەوان و ڕوومە تەکانی ژنی باری حامل	٢٠٧
ڕەنگ توخ	شوێنی تویژ وەك سوەتاوی بەر هەتاو لە دەست و پێ و مل و ڕوو	پەڵەك بوون پایەندە بە بەد خوراکی	٢٠٨ ٢٠٩
	پەڵەی پەمەیی بازامی بە تویژ لە منداڵانی پێ تاوساو	بەدخوراکی	٢٠٨ ٢٠٩
سپی	پەڵەی هێلکەیی یا لا ناریك لەدەم و چاو یا لەش بە تایبەتی لە منداڵان	قارچکی فرە ڕەنگ (هەموکردنی کە ڕوو)	٢٠٦
	پەڵەی سپی بە تایبەتی لە دەس و پێ و لیوەکان	زیکەی سوور و شین دەست پێ دەکات	٢٠٧
		بە پێ نیشانەی تر دەست پێ دەکات	٢٠٧
سوور	پەڵەی سوورو بریقەدار لە نوو ڕووی یا ئەژنۆکانی یا باژنەی منداڵ	بیرو	٢١٦
	پەڵەی سوورو گەرم و بە ئێش بەخێرایی بڵاو دەبێتەوە	سوورانەوە هەموکردنی ترسناکی پێست	٢١٢
	(ناوچە) پەڵەی سوور لە نێو هەردوو ڕانی منداڵ	نلوگەل سووتاوە بە هۆی میز	٢١٥
	پەڵەی سوور لەگەل هێڵ لە توێی پێست	نەخۆشی قارچکی	٢٤٢
سووریا خاکی	پەڵەی سوور لە هێڵ سپی لەگەل دەبێ لە لوچی پێست پەڵەی سوور یا خاکی بەرزەوە بوو لەپێست توێژی زیوینی لەگەل بەئەیبەت لەسەر لەژنۆ و باژنە دەریژخایەن دەبێ	ضەدەقیە بیروی وشك لە هەندێ حاڵەتی سیل	٢١٦ ٢١٢

ڕێ نیشاندەر بۆ ناسینی گرفتە تەندروستییەکان

نیشانە	شێوەی پێست	نەخۆشییەکە	تەماشا ل.
باڵووکە	باڵووکەی ساناو. زۆر گەورەنا	باڵۆکەی باو هەوکردنی فایرۆس	٢١٠
	باڵووکەی گەورە (لەیەک سم گەورەتر) زۆرجار لەسەر مەچەک یا پێ	بابەتی لە تووش بوونی پێست بەسیل	٢١٢
هەڵقەی بچووک بچووک بەردەوام لە گەشەکردندا یا باڵوونەوە و لەوانەیە ببێتە هۆی خارشت		پەڵەی باڵنەبی کەرووی پێست نەخۆشی پێست	٢٠٥
هەڵقەی گەورەو سنوور ئاوسراو، نابێتە هۆی خارشت		حالەتی پێش کەوتن لە زوهرک	٢٣٧
هەڵقەی گەورە گەورە ئاوەڕاستی بێ هەست دەبێ		کول بوون	١٩١
هەڵقەی بچووک بچووک لە زۆر جارپێنکی دەبێ لە ئاوەڕاست لەلای پێشەوەی سەر یا لووت یاهل دەبێ		سەرەتانی پێست	٢١١
پەڵەیەکی بە تاڵۆش یا تاوسا		کاردانەوەی ئەلیرجیا	٢٠٣
زیپکەی و تاوسانی پێست دەورژینی و کێمی لێ دێ		هەوکردنی پێست بەلمەیەک خشان	٢٠٤
پەڵەی بچووک لە سەرهەموو لەش لەگەڵ بەرزبوونەوەی گەرمی لەش		ئاوڵەی ئاو	٣١١
پەڵەی زیپکەی بە ئێش لە بەشێکی لەش بەشێوەی گروپ		زۆرنا	٢٠٤
ئاوچەمیەتی خاکی یا رەش بوونی ناخۆشی لەدێ و بڕە لە پۆکل و زیپکە		گرنەگرینەای گازی هەوکردنی میکرۆبی ترسناک	٢١٣
پەڵەی سوورەوە بوو لە منداڵی نەخۆشی دەردەکەوێ لە هەموو لەشی		سیرۆزە	٣١١
پاش بەرزبوونەوەی گەرما (تا) بۆ چەند رۆژێ هەندێ پەڵەی پەسیلی بچووک لەسەر لەش دەبێ و کەسەکە نەخۆشی بیارە		گرانەتا	١٨٩

گرووپی

نەخۆشی گرووپی لە نێوان منداڵان باوە. ئەوە زۆرجار کەڵ بە خارشت لەسەر هەموو لەش دەردەکات بە تایبەتی لەسەر ئەم بەشانە:-



گرووپی بە هۆی زیندەوەری بچووکەوە روودەدات، کەلە کیچ و مۆریان دەچێ کە تونیلی ژێر پێست هەلدەکەنێ نەخۆشیەکە لەرێی دەس بێوەدانی پێستی نەخۆش یا جلەکانی یا جێگاکەیەوە بلاو دەبێتەوە خوراندی پێستیش هەوکردنی زامی بە کێم دروست دەکات و جاجاریش ئاوسان لە بۆرییە لیمفاویەکان یا بەرزبوونەوەی گەرما دروست دەکات.

چارەسەر:

★ پێویستە چارەسەری هەموو ئەندامانی خێزانەکە بکرێ ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی تووشی گرووپی ببوو.

★ گرتگترین شت پاك و خاوێنی شەخصی بپارێزە خۆبشۆو جلەکانت رۆژانە بگۆرە جلەکان و چەرچەفەکان بشۆو لەژێر تیشکی هەتاو هەڵیانخە.

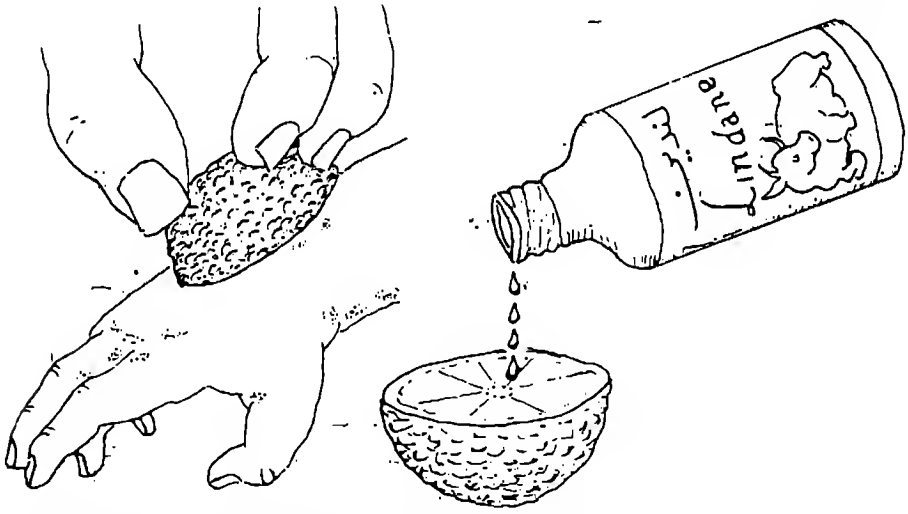
★ مەرهەمێکی لندین کە مۆریان کوژە لە (کاما بەنزین هیکسا کلۆراید پێك هاتووە ل ٣٦٢) و قازلینی (هەوێری بترۆلیۆم، ل ٣٦١).

یەك بەش لە لندین لەگەڵ ١٥ بەش لە قازلین هەموو لەش بەئاوی گەرم و صابوون بشۆ قازلینەکەو لندینە کە گەرم کەو باش تێکەڵیان کە هەموو لەش بێجگە لە دەم و چاو بەرهەمەکە چەورکە با تا رۆژێ بیمنێتەوە و لەپلشان باش بیشۆ.

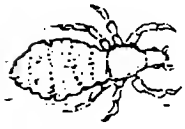
پاش چارەسەر جلێکی خاوێن لەبەر کەو جێگایەکی خاوێن بەکاربێنە. ئەم چارەسەر پاش تێپەربوونی هەفتەیەك دووبارە کەرەوە.

ئاگادارکردنەوە: لندین کاریگەرێتی بەهێزە و دەکرێ ببێتە هۆی ژەهراوی بوون ئەگەر بە زۆری بەکاربێ، بۆیە لە جارێ زیاتر لە هەفتەیەکدا بەکاری مەهێنەو دڵنیا بە لە خۆشۆرینی پاش رۆژی لە چارەسەر.

★ دەتوانی ئەم مەرهەمە بکۆری بە زیادکردنی چوار دڵۆپە لنیدین بۆ نیو لیمو. و پاش تێپەڕبوونی پێنج دەقیقە لەشت هەمووی بە لیمۆکە بوونی بێجگە لە دەم و چاو و لە ئەو شوێنانەوە دەس پێبکە کە زۆر تووشی بووە.



تێبینی: مەرهەمە بازرگانیەکان یا گیراوەی بانزین (گان هێلکاکلورایا) یا بەنزیك بەنزومیت (کویك فەیکسینی ل ٣٦٢) گرووپی لەناو دەبات بەڵام نرخی گرانترە. ئەگەر دەست نەکەوت یا لیندینت دەس نەکەوت ئەوا کبریت لەگەڵ رۆن تێکەڵ کەو بخەرەسەر پێستە تووش بووکە بەشی لە کبریت لەگەڵ دەبەش لە رۆن بەکاربێنە.



ئەسپی.

ئەسپی‌ی سەرو لەش خارشت و هەوکردنی پێست دروست دەکات و دەبێتە هۆی ئاوسانی بۆری‌یە لیمفاویەکان لە هەندێ جاردا دەکرێ خۆلە ئەسپی بپارێزی لەری بایەخ دان بێ پایان بە پاك و خاوێنی کەسی. دۆشەك و چەرچەفەکان رۆژانە لەبەر هەتاو هەڵخە. بەردەوام خۆ بشۆو پرچت بشۆ. سەری منداڵان بدۆزە و ئەگەر ئەسپیت بینیەوە ڤەوا بەپەلە چارەسەریان کە و مەهیلە منداڵە ئەسپیاوبە کە لەگەڵ خەڵکی ترا بخەون.

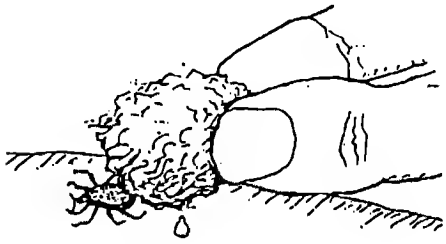
چارەسەر:

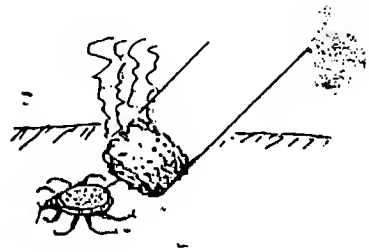
★ پرچ بە لیندین بشۆ (٣٦٢) لەگەڵ ئاوو صابون (١ بەش لیندین لەگەڵ دەبەش ئاو) ووریا بە لەگەیشتنی لیندین بەچاو پێستی سەر بۆ ماوەی پانزە دەقیقە بهێڵەرموە لە پاشان باش سەر بەئاوی خاوێن بشۆ کارەکە دیسان پاش دەفتەیەك دووبارە کەرموە.

★بۆ رزگار بوون لە هێلکەی (کەرای) ئەسپی پرچ باش بە سرکەی گەرم تێکەڵ بەئاو بۆ ماوەی نیو سەعات بووڵایەو لەپاشان باش بە شانەیەکی ددان باریك داببینە.

★ هەرگیز دیمول بە کار مەهینە.

که ئەو پەڵەیەی بە پێستەوە نووساوە لادەبەی دەڵیلیە لەوەی کە سەریشیت لە ژێر پێست لاداوە چونکە ئەوە لەوانەیە ببێتە هۆی کردن، لە پێنلو ئەوەی وای لێ بکەی پێستە کە بەردا پەیرەوی یەکێ لەم ریکایانە بکە.





★ سەرە لەفافی ئاکراوی لە پەڵەکە نزیك کەرەوە یا هەندێ سپرتۆی بخەرە سەرو بۆ لابردنی بچووکە کە یەکێ لە ئەو دەرمانانەی بۆ گرووی دادەنرێن بەکار بێنە (ل١٩٩).

★ بۆ کەم کردنەوەی ئێشی ئاکامی کەزەی گرویی ئەسپرین وەرگرە وپەیرەوی رێنماییە تایبەتیەکانی تایبەت بەچارەسەرکردنی خارشت بکە لە ل٢٠٣

بۆ ئەوەی خۆ بپارێزی لە کەزەدان بۆدرەی کبریت لە لەشت دەپێش ئەوەی بچیتە مەزرا یا جەنکەل ئەم بۆدرەیە بە تایبەتی بخەرە سەر مەچەك وناوك و رەقینەی پێت وژێر باڵت.

زامەبچووکە بە کێمەکان (گرێ بەکێمەکان).

هەوکردنەکانی پێست کە لە شێوەی هەو کردنی بچووك بچووکن لەکەل کێم دا زۆر جار لە ئاکامی خوراندنی جێ کەزەی مۆریان یا گرووی یا هەر بابەتی لەو روژانی پێست بەهۆی نینۆکی پیس روودەدەن.

چارەسەر خۆپاراستن.

★ زامەکان باش بە ئاوی کوڵاوو وصابون بشۆن کێمەکان بەهێمنی لە زامەکە بکەرەوە. بەردەوام بە لەسەر ئەو کارە تازامە کە نەمێنێ.

★ زامە بچووکەکان لەبەر هەوا بهێڵەرەوە. بەڵامە زام گەورەکان پیویستە بە گۆز وشاش داپۆشرێن و ئەم شاشانە چەند جارێ بگۆردرێن.

★ ئەگەر پێشەکەی دەوروبەری زامەکان رەنگ سوورو گەرم یاکە سەر تووش بوومکە تای لێ بوو و ئەگەر ئاوسان لە بۆری بە لیمفاویەکان هەبوو پێویستە دژە زیندەکان وەك حەبێ پەنسلین (ل ٣٤٩)، یا حەبی سولفا (ل ٣٥٤) بەکاری بهێندرێ.

★ زامە کان مەخۆرێنە چونکە ئەوە خراپتری دەکات و پەتاکە بڵاو دەکاتەوە بۆ یەشە کانی تری لەش. نینۆکی مندالان ببرە بە باشی یا دەسکێشیان بکەرە دەس بۆ ئەوەی لە شی خۆیان نەخۆرێنن.

★ رێ مەدە بە منداڵی تووش بوو لەکەل ئەوانی تر یاری بکات یا لەگەڵیان بخەوێ چونکە ئەم هەوکردنانە بە ئاسانی دەگوێزرتیەوە.

ئاکره

ئاکره هەوکردنێکە بکروب (بەکتریا) دەبێتە هۆی و زامەکان لەوەوە بە خیرایی بڵاودەبێتەوە ئەم زامانە بریقەداروتوێژی زەردیان هەیە زۆر جار ئەم زامانە لە رووی منداڵان بە تایبەتی لە دەوری دەم دەردەکەوێ، دەکرێ ئاکرە بەئاسانی راست وخۆ بۆ خەڵکانی تر بگوێزرێتەوە لەرێ ئەم زامانەوە بە هۆی نینۆکە پیسەکانەوە.

چارەسەر:

★ بابنە تووش بوومکە بە ئاوی کوڵاو وصابون بشۆ بۆ ئەوەی توێژەکەی بە شێنەیی بکە یتەوە.

★ ئاوی پەمەیی (جینشن ڤایولێت) ل ٣٦١) بخەرەسەر برین، یا کرێمی دژە زیندەکان وەك پولیسبۆرنی (ل ٣٦١) یا تیترا سایکلین بخەرەسەر زامەکان ئەگەر بیچکە لە وەت نەبوو.

★ ئەگەر تووش بوونە کە لە رووبەرێ گەورە بڵاو ببۆوە یا بووە هۆی بەرز بووتەوەی تا ئەوا حەبی پەنسلین بەکار بێنە (ل ٣٤٩).

خۆپاراستن

★ پەیرەوی رێنماییە سەرەکیەکانی پاك وخاوێنی کەسایەتی بکە (ل ١٣٣) منداڵەکان هەموو رۆژێ بشۆ لە مێشولە کێچ و گەزەی مێش بیانپا رێزە. منداڵە تووشی بووەکە بە گرووی بەزووترین کات چارەسەر کە.

★ رێ مەدە بە منداڵی تووشی بووی یاری بکات یا لەگەڵ منداڵانی بخەوێ و دەس پێشکەربە لە چارەسەر کردنی کە نیشانەکانی یەکەمی نەخۆشیەکە دەرکەوت.

کێم ودومەڵ (قنچکە)

دومەڵ درمێکە کێم لە ژێر پێست دروست دەکات لە زۆر جار دا بە هۆی برینەوە یا دەرزی لێدان بە سرنجی پیس روو دەدات.

دومەڵ بە ئازارە ئەو پێستەیەی دەوری گەرم دەبێ وسوور هەڵدە گەڕێ ئاوسان لە لووڵە لیمفاویەکان وهەندێ تا دورستدەکات

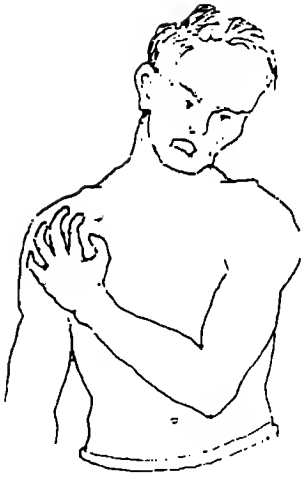
چارەسەر:

★ کە ماداتی گەرم بخەرەسەر دومەڵ کە لە رۆژیکا چەند جارێ (چاو بە لاپە رەی ١٩٥) بخشێنەرەوە

★ بهێڵە دومەڵەکەمخۆی بکرێتەوە. بەردەوام بە لە کەماداتی گەرم نانە سەر دوومەڵە پاش ئاوسانی: بهێڵە کێمەکە بێتە دەرەوە بەڵام ئشار مەخەرە سەر دومەڵە کە یا مەیکوشە چونکە ئەو لەوانەیە یاریدەی گوێزانە وەی پەتاکە بۆ بەشەکانی تری لەش بدات.

★ ئەگەر دومەڵ ئاوسانی لە لووڵە لیمفاویەکان یا بەرزبوونەوەی تای دروست کرد. پیویست حەبی پەنسلین وەربگری (ل ٣٤٩) یا حەبی ئیر یثرومایسین (ل ٣٤٩) وەربگرێ.

ئەو سوور بوونەوەو ئاوسانەی (پەلە) کە خارشت دروست دەکەن.



دەس پێودان یا خواردن یا هەناسەدان یا دەرزی لێدانی شتی دەس نیشان کراو لەوانەیە ببێتە هۆی ورژاندنی خارشت لە هەندێ خەڵکی کە حەساسیەتیان هەبێ.
(بو زیاتر وورد بوونەوە لە حەساسیەت (ئەلێرجیا) چاو بە ل ١٦٦ بخشینە).

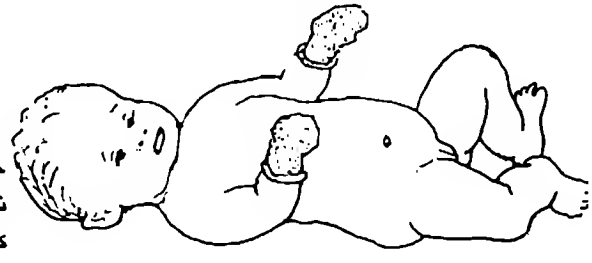
هەندێ سووربوونەوە وئاوسان وائەستور دەبێ شنوەیەکی یەڵە یا پێوەدانی مێشەنگ دەچێ کە خارشت بە شێوەیەکی بە هێز دروست دەکەن دەکرێ روو بدا وخێرا لە ناو چێ یا لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تری لەش بگوێزرێتەوە.

بەوردی چاو دێری کاردانەوەیەک بکە لەوانەیە لە وەرگرتنی هەندێ دەرمان بە تایبەتی دەزرێ سلین و دژە ژەهراویەکان کە لە سیلمی هێستر دەردەکرێن بێنە سجام ئەو ئاوسانە لەوانەیە لە کاتێکی نێوان چەند دەقیقەیەک تا دو رۆژ پاش دەرزی لێدانەکە دەرکەوێ.

ئەگەر پەڵەیەکی ئاوساوت لێدەرکەون یا کاردانەوەیەک پاش دەرزی لێدانی هەر دەرمانێ دەرکەوت، پێویستە بە پەلە بوەستێ لەوەرگرتنی ئەو دەرمانەو تاماوی بەکاری مەهێنە.
★ئەم کارە گرنگە. ئەگەر دەتەوێ خۆت بپارێزی لە بورانەوەی ئاکامی حەسیاسیەت (تەماشای ل ٧٠)بکە

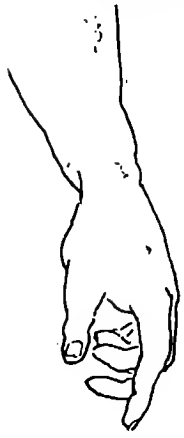
چارەسەر کردنی خارشت:

★حەمامێکی ئاوی سارد بکە. یا گەرمکی سارد بەکار بێنە ئەوەش پارچە قوماشێکی هەڵکێشراو لە ئاوی سارد یا ئاوی بەفر.
★ ئەگەر خارشتە کە توند بوو کلورامفینەرامین بەکاربێنە (ل ٣٧١).



★ بۆ پاراستنی منداڵ لە رووشاندنی خۆی لە کاتی خۆ خوراندن پێویستە نینۆکەکانی دەستی باش بکرێ، یا دەس کێش یا گۆرە وی بکرێتە دەستەکانی.

رووەك وئەو شێوانەی تر كە كەخارشت یا سووتانەوی پێست دروست دەكەن.



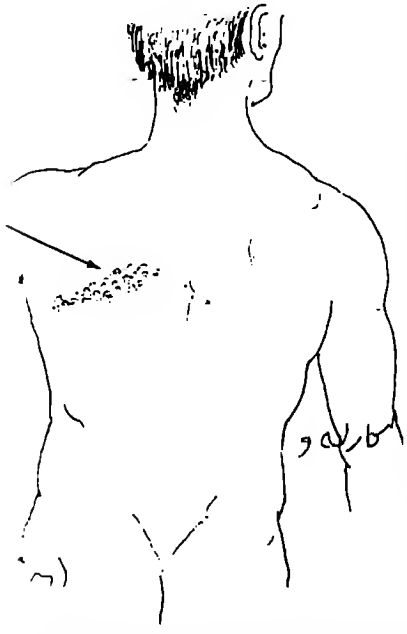
هەندێ رووەك وسووتێنە روپەڵە لە كاتێ بەر پێست دەكەون خارشت دروست دەكەن، هەروەها هەندێ مۆریان شلە دەزووڵەیەك دەردێنن هەمان شێوە كاردانەوە دروست دەكەن.

لەوانەیە كەشتی دەس نیشان كراو بەر پێستی كەسانی دەكەوێ كە حەساسیەتیان هەیە پەڵەیەك دروستكات، بۆ نموونە پێلاوی لاستیك یا بازنە (قایشی) سەعات وقەترەی گوێ یا هەندێ دەرمانی تروتۆزی دەم وچاو یا عەتر (بۆن) یا صابون یا خۆری یا تووكی سەگ و پشلە وكەروێشك وهی تر كە دەكرێ ببنە هۆی گرفت.

چارەسەر:

خارشتەكە نامێنێ كە هۆكانی نەما، هەروەها بەكار هێنانی ئەسپرین یا (دژی هیستامین) خارشت هێدی دەكاتەوە (ل ٣٧١) بەڵام لە حاڵەتە توندەكان دەتوانی كرێمی كۆرتیزۆنی تیا بێ یاكورتیكوستیرویدی تیا بێ (ل ٣٦) بەكارێنێ.

هێرپس زۆستەر (زونا).



نیشانەكان

★ دەكرێ پەیدابوونی پەڵەیەك یا قەوارەیەك زپیكەی بەئازار لەلایەكی لەشە نیشانەی زۆ نابێ زۆر جار ئەمە لەپشت یاسنگ یامل بەدیار دەكەوێ زپیكەكان زۆر جار بۆ ماوەی دوو یا سێ هەفتە بەردەوام دەبن وپاشان لە خۆیانەوە نامێنن لەوانەیە ئێشەكە ماوەیەكی درێژ تر بمێنێتەوە یان لەوانەیە پاش ماوەیەكی درێژ لە چا بوونە وەی زپیكەی بكەرێتەوە.

زۆنا لە ئاكامی قایرۆسێ خۆی كە دەبێتە هۆی ئاوڵەی ئا و زۆر جار ئەم قایرۆسە كارلەوكەسانە دەكات كە لەپێش دا تووشی ئاوڵەی ئاو بوون زۆنا لە زۆر جار دا ترسناك نییە.

چارەسەر:

★ لەفاق (پێچەری) قوماشی تەنك لەدەوری پەڵەكە دانێ بۆ رێ گرتن لە جل خشانی نێوان ئەو و جلەكان

★ حەبی ئەسپرین بخو بۆ كەم كردنەوەی ئازارە كە (كەڵك لە بەكار هێنانی دژە میكرۆبیەكان وەرناگیرێ

نەخۆشی پیستی بازنەیی (ئاگرەی بازنەیی) وقارچك (یا کەروو)

ئالوده بوونی بەقارچ (کەروو) دەکرێ لە هەر بەشێکی لەشی روو بدات بەڵام زۆر جار روودەدات لە

زۆر بەی ئالوده (پیس) بوونە قارچکیەکان بەشێوەی بازنەیی دەبن و زۆر جار ئارەزووی خوراندن روودەدات ئاگرەی سەر دەبێتە هۆی پەڵەی شێوە بازنەی لەکەل ووشك بوونەوە لە پیست و موو هەڵوەرین بەڵام نێنوکە تووشی بوونەوە کان بە قارچك درو نەستوور دەبن.

چارەسەر:

★ پێویستە رۆژانە بەشەپیس بوومکە بە ئاوو صابوون بشۆرێ لەوانەیە ئەمە بەس بێ بۆ چارەسەر ئەگەر کرا صابون لەگەل هیکزا مکورمنی بەکاربێنە (ل ٣٦١).

★ هەوڵ دەبەشە ئالوده بوومکە بەوشکی لەبەر وت وتشیکی هەوا وتشیکی هەتاو بهێڵەوە جلەکانی ناوموو گۆرەیی بگۆرە هەر چەندە توانیت بە تایبەتی کە ئارقە دەکەی.

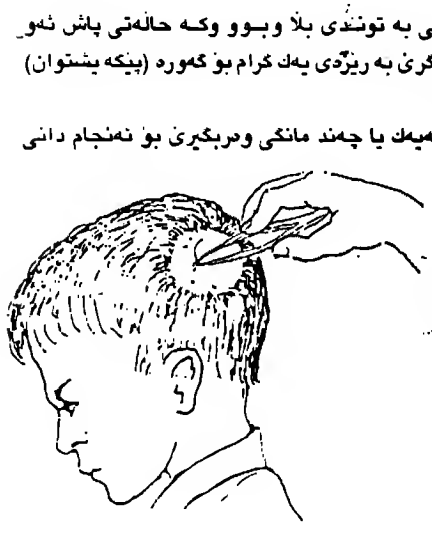
★ مەرهەمی پێك هاتوو لە کبریت رون بەکاربێنە (یەك بەش کبریت لەگەل دەبەش رۆن).

★ لەوانەیە ئەو کریمەی کە ترشەلوکی سالیسلیکی تیایە (ل ٣٦٢) یاریدەی چا بوونەوە لە قارچکی نێوان پەنجەکانی دەس یا پێ یا لە بەرزەهار بدات.

★ بەڵام لە حاڵەتی ئاگرەی سەر یا هەو کردنی قارچکی بە توندی بڵا وبوو وکە حاڵەتی پاش ئەو چارەسەرەی پێشو چا نا بێ پێویستە «کریسیو فولڤین» وەرگرێ بە ریژەی یەك گرام بۆ گەورە (پێکە بشتوان) رۆژان ونیوگرام بۆ منداڵان رۆژانە (ل ٣٦٢)

لەوانەیە زەروورە بێ ئەم دەرمانە بۆ چەند هەفتەیەك یا چەند مانگی وەربگیرێ بۆ ئەنجام دانی چابوونەوەی تەواو.

باشتر وایە بکەرێتیەوە لای کارای تەندروست یا پزیشك.



★ زۆر بابەتی ئاگرەی بازنەیی کە منداڵ دەگاتە ساڵی بلوغ بوون (نێوان ١١ ساڵ - ١٤ ساڵی) چادەبێتەوە بەڵام هەوکردنیە توندەکان کە پەڵەی ناوساو پرکیم دروست دەکەن پێویستە بە بەکار هێنانی کەرەکی ئاوی گەرم (ل ١٥٩) چارەسەر بکرێن گرنگ ئەویە هەموو ئەو موانە لە بەشی ئالوده (پیسەکە) هەڵگیشی ئەگەر کرا کریسیوفولڤین بەکار بێنە).

خۆ پاراستن لە ئالودە بوون (پیسی بوون) بە کەرو (قارچك).

ئاگرەی بازنەی و هەموو بابەتە هەوکردنەکان، قارچکیە درمیە توندەکان (بەئاسانی بلاودەبنەوە).
بۆ رێ گرتن لە بلاو بوونەوە یا لە منداڵیکەوە بۆ یەکی تر پێویستە بەمانە هەڵسی.
★ مەهێڵە منداڵی تووش بوو لەگەڵ ئەوانی تردا بنوێ.
★ رێ مەدە بە منداڵان شانە یا جلی خەڵکی تر بەکار بێنن تەنها پاش ئەوەی دڵنیا دەبی لە پاك خاوێنیان.
★ پەکسەر هەوڵدە بۆ چارەسەر کردنی منداڵە تووش بوومکە.

پەڵەی سپی لەسەر دەم وچاوو لەش.

پەڵە تۆخەکان یا سپیەکان کە روون و ستوور نارێکن دیارن وکە لە مل یا سنك یاپشت دەبینرێن لەوانە هەوکردنی ئاگرەی رەنگاو رەنگ بن. ئەم پەڵانەش ئاڵبنە هۆی خارشت وگرنگیە کی پزیشکی نیە.

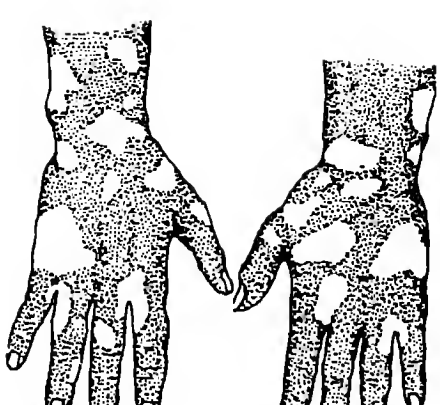
چارەسەر:

★ کرێمی لە کبریتاورۆن دروست بکە (بەشی لە کبریت و دەبەش لە رۆن) کرێمەکە بخەرە سەر ئەم پەڵانە رۆژانە تا نامێنێ.
★ لەوانە کاریگەرترین (ئیو سولفات) (صودیوم ئیوسولفایت) کاریگە ر تر بێ کەوچکێ گەورە ئیوسولفایتی سودیوم لە پەرداخێ ئاو بتوێنەوە وتێکەڵە کە بخەرە سەر پێست وپێستەکە بە پارچە لۆکەیەکی تەر بەسرکە بوولێ.
★ ئەم چارەسەرە هەر دوو هەفتە جارێ دووبارە کەرەوە بۆ ئەوەی جارێکی تر رێ بەروودانی ئەم پەڵانە نەدەی

لیرەدا بابەتێکی تر لە پەڵە بچووکە سپیانە لەسەر رووەتی منداڵانی پێست تۆخ وکە ماوەیەکی درێژ لە بەر هەتاو دەمێننەوە و ستووریان کەم روون ترە لە ئاگرە. ئەم پەڵانە لێ ناکێرێتەوە (ناکوێزرێنەوە) وهیچ گرنگیەکیان نیە ولەگەڵ تێپەربوونی کات دا نامێنێ وپیویست بە چارەسەر ناکات.

بەپێچەوانەی بروای خەڵکی ئەم پەڵانە نیشانەی خوێن کەمی نین. وبە وەرگرتنی بە هێز کەرەکان یاڤیتامینەکان بارۆن وئەو پەڵانەی کە تەنها لە روو دیارن پێویست بە چارەسەر ناکات.

بەڵەك بوون (فیتلایگۆ).



.پەڵەی سپی لە پیست.

هەندێ پەڵەی پێست رەنگە سروشتیەکەی خۆیان لە دەس دەدەن لای هەندێ خەڵکی. پاش ئەوە رەنگی سپی دەبێ. پەڵەکان زۆر جار لە دەس یالە پێ یا لە روو وسەرووی لەش دەردەکەون گۆرانی رەنگی ئەم پەڵانە ناو دەنرێ (بازگی، بازوویی)-ئەوەش نەخۆشی نییە بەڵکو دەکرێ بەراوردکەی لەگەڵ موی سپی (پیر بوون) کە مرۆڤ بە ساڵا دەچێ. لێرە دا چارەسەری بەکەڵك یا زەرووی نییە بەڵام پێویستە پیارێزرێن لە تیشکی هەتاو بە بەکار هێنانی جل یا چەور کردنی کرێمی ئۆکسیدی زنیك.

هۆکارەکانی تر بۆ رووداتی پەڵەسپی یەکانی پێست.

هەندێ نەخۆشی تر دەبنە هۆی پەڵەی سپی کە لە بەڵەکەی بچێ لەوانە نەخۆشی دەس بە دەرکەوتن زیپکەی خاکی یا سوور دەکات شوێنەواری زەرد یا سپی بەجێ دێڵی.

ئەم نەخۆشی یە وەك نەخۆشی سیکس (سفلس ل ٢٣٨)

چارەسەر دەکرێ. وپێ دەوتری نەخۆشی پەڵە پەڵە یا نەخۆشی پێستی سپرینگی.

هەر پەڵەیەکی سپی کە بە دەرزی تیوە ژەنین کاری لێ نەکات زۆر جار دەبێتە نیشانەیەك لە نەخۆشی گول بوون (ل ١٩١).

★هەروەها هەندێ کەروو)قارچکی) ی شوێنەوارێکی سپی جێ دێڵی (تەماشا ئاگرەی فرە هەوکردنی رەنگی لە لاپەری پێشوو).

★ باری سك پر بوون.

لە کەلێ ژنان لە مەیانی سك پر بوون دا پەلەی پێستی رەنگ زەیتونی لە دەم و چاو سنگ و خوارووی سك دەردەکەوێ لەوانەیە بروا یا کەم بێتە وە پاش منداڵ بوون.

★ زور جار ئەم بارە لەژنانە دەرکەوێ کە حەبی دژ ئاوس بوون بەکار دنێن.

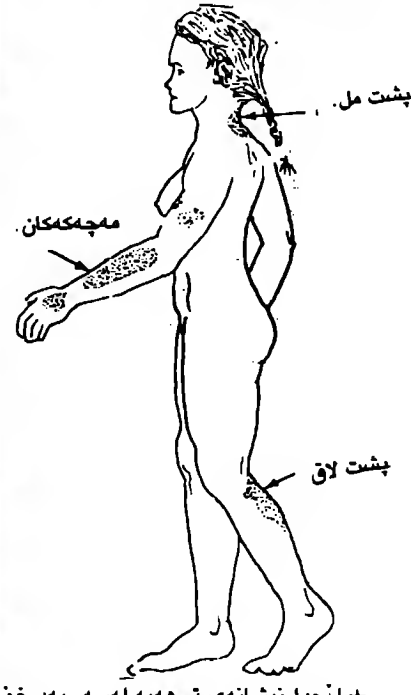
★ ئەم پەڵانە زۆر سروشتین ونیشانە نین لە لاوازی یا نەخۆشیەك وپیویستە بە چارەسەر نا کات.

پیلاگرا و گرفتەکانی تری پێست کە لە ئاکامی بەد خۆراکی یەوە روو دەدەن.

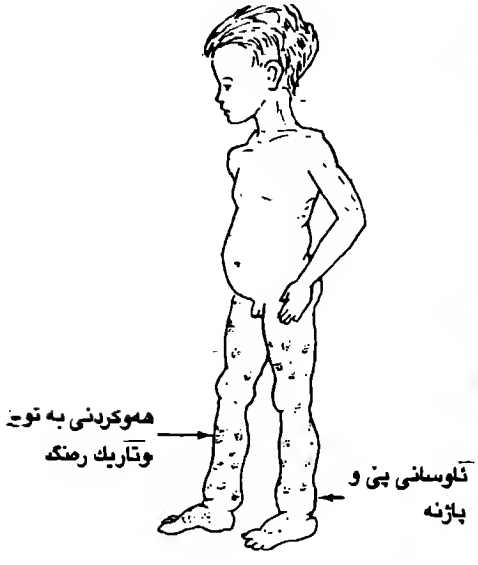
پیلاگرا شێوەیەکە لە شێوەکانی بەد خۆراکی کە کار لە پێست دەکەن. وە هەندێ جار کار لە کوئەندامی هەرس عەصەبی دەکەن. ئەوەش بلاوە لەو شوێنانەی کە خەڵکی تیا زۆر خۆراکی گەنمە شامی یا کەرەسەی شەوی دەخۆن وکە بەتەواوی فاصولیا وگۆشت وهێلکە وسەوزە وهەندێ لە خۆراکانەی کە یاریدەی گەشە کردنی لەش دەدەن و ناخۆن (ل ١١٠-١١١).

نیشانەکانی بەد خۆاکی وەك لە پێست دەردەکەون.

★ پێستی پێکەیشتوانی تووش بووی پیلاگرا شەقار شەقار دەبێ توێژی لەسەر پێستیان دەردەکەوێ لە توێژی ئاکامی سووتانەوەی هەتاو دەچێ بە تایبەتی لەم شوێنان.



★ بەڵام لە منداڵانی بەد خۆراك نیشانەی توخ (تێر) لە خوین تیازایین دەچێ یا هەوکردنی بە توێژ لە پێستی لاق یا باڵ زۆرجار دەردەچێ (دەکەوێ)و لەوانەیە ئاوسان لە پێ کان روو بدات (لە تەماشا ل ١١٢).



★ لێرەدا نیشانەی تر هەیە لەسەر بەد خۆراکی لەگەڵ ئەوانەی پێشوو وەك ئاوسانی سك و هەوکردنی گۆشەکانی دەم وزمانی هەوکردەی سوورو لاوازی نەوس گیران وزیاد کردنی کێش.... تاد.
(تەماشا بەگەی ١١٢،١١).

چارەسەر:

دەکرێ پیلاگرا چا بێنەوە بە خواردنی خۆراکی بەپیت. لەسەر نەخۆش (تووش بوو) رۆژانە ریژەیەکی فاصولیا و کاهوو وماسی ومریشك وهێلکە وگۆشت وپەنیر بخوات. ئەگەر لە تواناتا بوو باشتروایە گەنم (پاك نەکراو) لە جیاتی گەنمە شامی بەکاربێنێ.

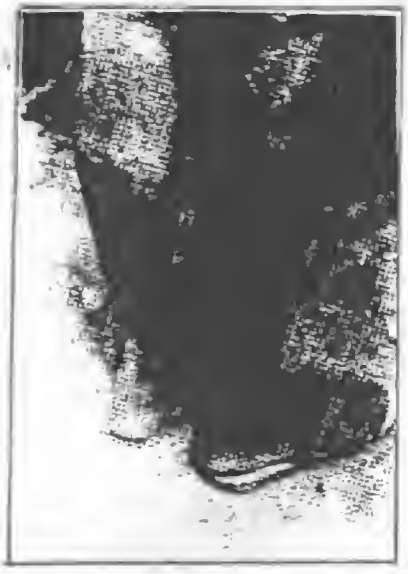
★ فیتامین خواردن لە وانەیە یاریدەی چا بوونەوە لە پیلاگرای توندیان شوێنەواری بەدخۆراکی بدات بۆ زانین خواردنی خۆراکی باشی بەپیت زۆر بەکەڵك ترە ودڵنیابە لە وەی کە ئەو فیتامینەی بەکار دێنی دەوڵەمەندە لە فیتامین ل وبەتایبەتی نیاسین.

ئاوساوی و بە پەڵە تاریکە کان لەسەر هەردوو پێی منداڵ و قاچی لە ئاکامی بەد خوراکی پەیوەندی چونکە زۆربەی خواردنی لە کەمەشامی بە پێی نەوەی هیچ خواردنی ترکە پرۆتین یا لیپتامینی تیایە

پلش نەوەی نەم منداڵە دەس بە خواردنی خوراکی پلش بکات →

← پلش نەوەی دەستی بە خواردنی خۆراکی پلش کرد.

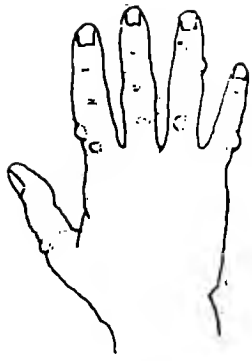
پلش تێچر بوونی هەڵتەپەك لە دەست پێ کردنی بە خواردنی فاصولیا و هێلکە لە کاتی کەمەشامی ئاوساوی و پەڵە تۆخەکە تا ڕادەیەك نامێنێ



پەستی سوتاو کە لە لاکی لەم ژنە دیارە نیشانەی پێلاگرایەکە لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی بە پەیوە دروست دەبێ (ل ٢٠٨)

ئەم پەڵە سپی یانەی کە لە لاکەکانی ئەم ژنە دیارە نیشانەی تروش بوونی نەخۆشی دەردە پەڵە پەڵەن (ل ٢٠٧).

بالووکه



زۆربەی بالووکەکان لە منداڵان دا لە نێوان سێ و پێنج ساڵ دەبێتەوە. کەوپەلە لووساتەی کە بە ئێشن و لە بالووکە دەچن کە لە خوارووی پێ روو دەدەن لەوانەیە بایەتیکی تر بێ لە بالووکە یا لەوانەیە مێخ بن.

چارەسەر:

★ لەوانەیە بالووکەکان بە چارەسەری خۆماڵی چا بێنەوە بەڵام پێویستە ترشەڵوکە بە هێزەکان یا گیا ژەهراوییەکان بە کار نەهێنرێن. چونکە لەم شتانە هەوکردن دروست دەکەن کە ئەڵ لە بالووکەکە ترسناک ترن.

★ لەوانەیە کارای تەندروستی بتوانێ بالووکە بە ئازارەکە لە بن پێ لابێت.

یزمار (مێخ):

مێخ بەشێکە لە پێست رەقەو بە ژان و لەسترور دەبێ، مێخ لە کوترانی پێست بە پێڵاو یا کە بەکێ لە پەنجەکانی پێ فشار دەخاتە سەر لەوی تر. دروست بێ. دەکرێ مێخ زۆر بە ئێش بێ.

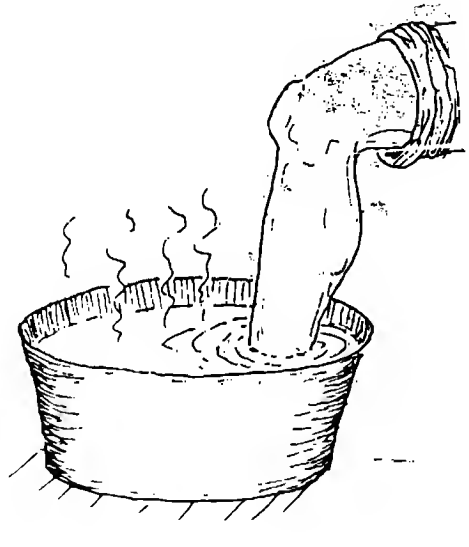
چارەسەر:

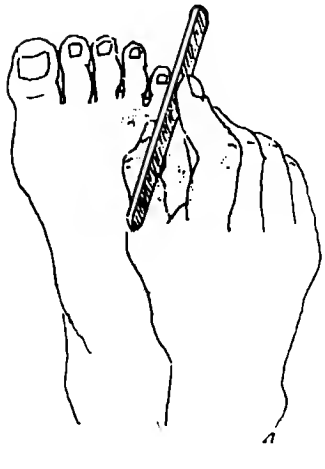
★ پێڵاوی بەرین بە کار بێنە تا فشار نەخاتە سەر مێخ.

★ بۆ کەم کردنەوەی ئێشی مێخ ئەمانە بکە.

١- پێ بخەرە ئاوی گەرمەوە بۆ ماوەی پانزە دەقیقە

٢- بە بزمێنی مێخەکە بسووە تا تەنک دەبێتەوە بە پێ لەوەی پێ بریندار بکەی.





جوانکه (زیپکەی جحیلی)

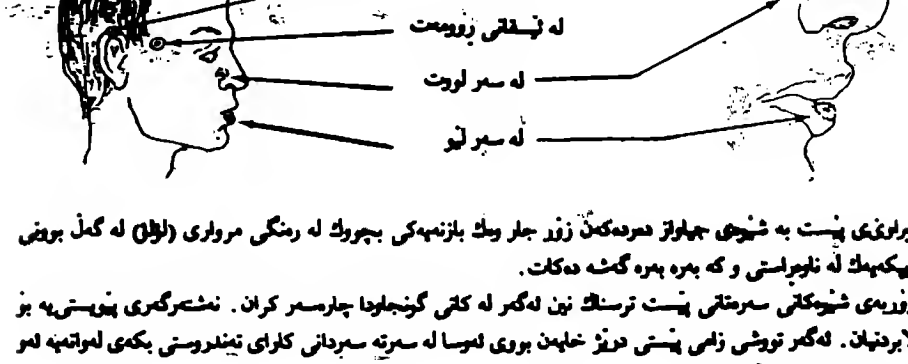
زۆر جار زیپکە لە روو یا سنگە یا پشتی لاوان بلاو دەبیتەوە نەم زیپکانە ئەوارەیەکی (تۆپەلیکی) بچووك بچووکن سەریکی باریك سپی رەنگە و بە کنیم دروست دەکەن، یا سەری رەش رەش و پەس دروست دەکەن. ئەم زیپکانەش لەوانەیە زۆر جار گەورەو بە کنیم بن.

چارەسەر:

★ رۆژی دوو جار دەم و چاو بە ئاوی گەرم و سابون بشۆ.
★ شوینە تووش بووەکان بەهۆی هەتاو چونکە هەتاو زیپکەکان لا دەبات.
★ با خۆراکت باش و ئەوارەی ۵ رۆژەیەکی زۆر تاو بخۆ و خەوی ئەوەلو بکە.
★ تیکەلەی سپرتۆ لە گەڵ کبریت بەهۆی سەر کەم و چاوت پیش ئەوەی بخەوی (دەبەش سپرتۆ لە گەڵ یەك بەش کبریت)
★ ئەگەر کەلکت لە چارەسەری پیشو وەرنەگرت و زیپکەی گەورە گەورەو بە کنیمت تووش بیوو ئەوا تیتراسایکلین بە کاربیە. یەك کەپسوول رۆژی چوار جار بۆ سی رۆژ وەرگرە. لە پاشان رۆژی دوو کەپسوول لەوانەیە پیویست بە کەپسوولی یا دووان بکات رۆژانە تا چەند مانگی.

تیراوی پیست. (سەرەتانی پیست)

سەرەتانی پیست لە سی پیستان زیاتر باو ئەوانەی کە کاتیکی دوورو درۆژ لە بەرهەتاو رادەمیوەن. زۆر جار لەو شوینانە دەردەکەوی کە هەتاو بە تیژی لیان دەدات.



تیراوی پیست بە شیوەی جیاواز دەردەکەوی زۆر جار وەك بازنەیەکی بچووك لە رەنگی مرواری (لؤلؤ) لە گەڵ بوونی زیپکەیەك لە ناویراستی و کە بەرە بەرە گەشە دەکات.
زۆربەی شیوەکانی سەرەتانی پیست ترسناك نین ئەگەر لە کاتی گونجاودا چارەسەر کران. نەشترگەری پیویستی بە بۆ لابردنیان. ئەگەر تووشی زامی پیستی درۆژ خایەن بووی ئەوسا لە سەرتە سەردانی کارای تیندروستی بکەی لەوانەیە لەو هەوکردنە سەرەتانی پیست بی
بۆ پارێز کردن لە رووداتی سەرەتانی پیست پیویستە خۆمان لە تیشکی هەتاو پارێزین و کلاو لە سەر بکەین. پیویستیشە لە سەر ئەوانەی لەهەو بەر تووشی سەرەتانی پیست بوونە خۆیان لە تیشکی هەتاو پارێزن بە بەکارهێنانی مەرهەمی تایبەت وەك مەرهەمی ئۆکسیدی زنگە چونکە ئەوە بە کەڵکە و هەرزانەو بەهایە.

سیلی پیست یا سیلی لیمفاوی

هەمان میکرۆب کە دەبێتە هۆی سیلی سی‌یەکان جیاوازیشان دەبێتە هۆی سیلی پیست، بە پێی ئاژاوە.

سیلی پیست زۆر جار بە تەسەڵی گەشە دەکات و بۆ ماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ و جارێکی تر لە ماوەی چەند مانگێکی یا چەند ساڵێکی دیکەدا.

هەروەها لەوانەیە سیلی پیست توشی بۆریە لیمفاوییەکانیش بێ و زۆر جار لەوانەی کە لە ملن یا لە نێوان مل و شانن.
بۆریە لیمفاوییەکان گەورە دەبن و دەگرێنەوە کیسەیان لێ هێ و پاشان بۆ ماوەیەک یەک دەگرنەوە پاشان دەگرێنەوە جارێکی تر کیسەیان لێ هێ بە بێ هیچ لێشێ.

چارەسەر:

★ لە حاڵەتی ڕووداتی هەر هەوکردنێکی درێژ خایەن یا زامێن یا ئاوساوی لە بۆریە لیمفاوییەکان پێویستە سەردانی کارای تەندروستی بکەی چونکە لەوانەیە پێویستت بە تاقیکردنەوە هەبێ، بۆ زانینی هۆیەکەی. چارەسەر کردنی سیلی پیست لە چارەسەرکردنی سیلی سی‌یەکان دەچێ (ل ١٨٠) بۆ ڕاڤە پێویستە لە تەگەرانەوەی تەمەنی‌یەکە پێویستە پاش چارەنووسی پێکە بۆ چەند مانگێ دەرمانەکە هەر بخوێدرێ.

سووراوە (ئیریسیپالاس)

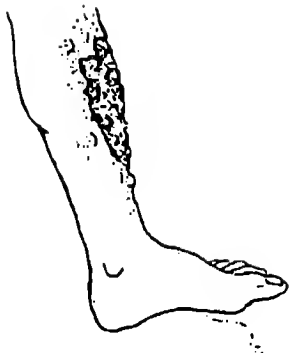
سووراوە هەوکردنێکی زۆر بە نیشە لە پیست ڕووەدات سووراوەکە پەڵەیەکی ئاوساوی سوور و گەرم و بەسووور زۆر ڕوون دروست دەکات. ئەمە بەخێرایی لەسەر پیست بڵاودەبێتەوە و زۆرجار لە دەم و چاو لەلای لووتەوە دەس پێدەکات و دەبێتە هۆی ئاوساوی بۆریە لیمفاوییەکان و لەرزو تا.

چارەسەر

پێویستە لەزووترین کات دەس بەچارەسەر بکرێ. حەبی پەنسلین ٤٠٠ هەزار وەحدە ڕۆژی چوار جار بەکاربێنە. بەڵام لە حاڵەتە توندو تیژەکان پێویستە دەرزی پرۆکاین پەنسلین: ٨٠٠ هەزار وەحدە ڕۆژانە بەکاربێ (٣٥٠).

بەردەوام بە لە وەرگرتنی دژمیکرۆبیەکان بۆ دوو ڕۆژ پاش نەمانی هیچ شوێنەوارێکی هەوکردنەکە هەروەها کەمداتی گەرم بەکاربێنە و نەسپرین وەرگرە بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە.

لارمشه (گانگرین (کانگرینی گازی‌ی).



گانگرین له ئاوودمبوونی (پیس بوونی) زۆر ترسناك له بەین ئەنجام دەگری که شلەیەکی بۆن بزکەن و رەنگ قاوەیی یا خاکی دروست دەکات. لەوانەیە زیپکەی رەنگ توخ له پیستی دەوری برین دروست کات و بلقی هەوا لەناو گۆشت دروست دەکات. ئەم هەوکردنە پاش تووش بوون له ماوەی نیوان شەش سەعات و سێ رۆژ روودەدات و حالەتەکەی بەرەو خراپە دەچێو هەوکردنەکە بلاودەبێتەوە بەخێرایی. ئەگەر هەوڵ نەدەین بۆ چارەسەر کردنی بەپەلە لەوانەیە ئەم هەوکردنە ببێتە هۆی مردن.

چارەسەر:

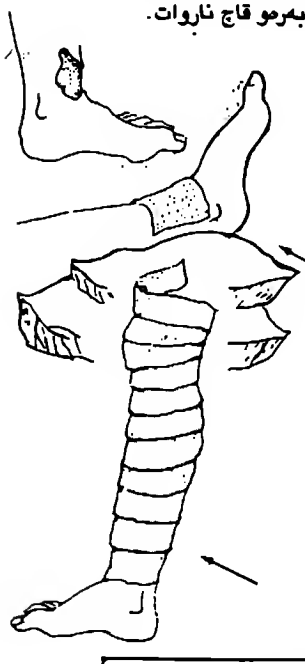
★ برینەکە تارادەیەکی گەورە بکەرەوەو بەئاوی کولاو و صابون بیشۆ. گۆشتە مردووە تووش بوومکە لابەو برینەکە هەردوو سەعات جارێ له (پیروکسیدی هایدرۆجین) هەلکێشە.

★ دەرزی پەنسلین لێدە (ئەگەر کرا کریستەلاین پەنسلین) یەك ملیون وحدە هەر ۳ سەعات جارێ.

★ برینەکە بەکراوەیی بهێڵەرەوە با هەوای تێ چێ. داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

زامی پیست بەهۆی کەمی سووری خوێنەوە.

ئەو برینانەی پیست یا چاڵە گەورەکان کە کراونەتەوە لەوانەیە لەچەند هۆیەکەوە بێنە ئەنجام (ل ۲۰) بەڵام زامە درێژخایەنەکان لەسەر قوولەقایی بەسالا چووان یا ژنانی تووش بووی دەوالی (شیبوونەوەی بۆری خوێن) لە ئاکامی بەدی سووری خوێن دەبن کاتی خوێن بەخێرایی تەواو بەرەو قاچ ناروات.



لەوانەیە ئەم زامانە بئاوسێ بۆ پلەیەکی گەورە. و پیستی دەوروبەری زامەکە شین و بریقەدار و تەنك بێ زۆرجاریش ئاوسانی پێی لەگەڵ دا دەبێ.

چارەسەر:

★ ئەم زامانە بەتەمەڵی چا دەبنەوە. چابوونەوەش تەواو نابێ تاکو چاودێری باش نەکرێن. زۆرجار پێ بەرز بکرە تادەتوانی بێبخەرە سەر سەرینی له کاتی نووستن داو کاتی پشوو دەدەی له رۆژدا پێت بەرز بکرە هەر پانزە بیست دەقیقە.

رێکردن یاریدەی سووری خوێن دەدات بەڵام وەستان له شوێنێك یا دانیشتن و پێکانت بەرەو خوار شۆرکربێتەوە زیان بەختە.

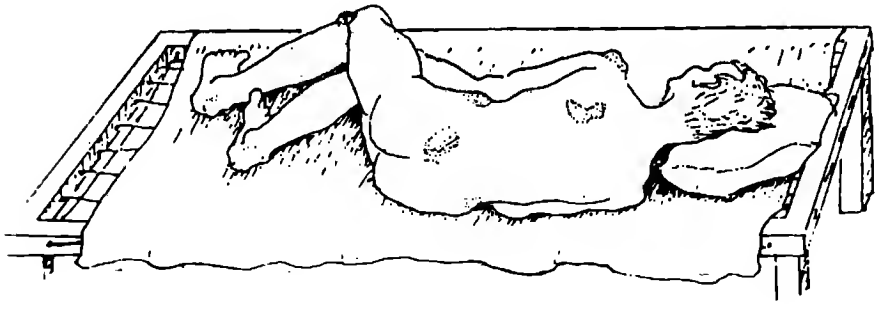
گەرمکی گەرمی ئاوو خۆی بەکاربێنەو بۆسەر زامەکە کەوچکێ چێشت خۆی لەگەڵ لیترێ ئاوی کولاو زامەکە بەشاشێ داپۆشە پاش جلی پاك و خاوێنی زامەکە ببارێزە.

★ دەوالی بەگۆرەوی یەکی لاستیك یا له ڤ ببێچە بەردەوام بە لەبەکارهێنانی و پێت حەتاکو پاش لەناوچوونی زامەکەش هەر بەرز بکرە. ووریابە لەوەی زامەکە نەخووریتی یا بریساری کەی

بۆ رێنمان بەزامی پیست پیویستە بەرەوە بچۆ بەدەوالی بدەی ل ۱۷۵

زامی جیگا

ئەم زامە کۆن کردەو کراوەیە ئەو کەسە نەخۆشانە دەگرێتەوە کە تا رادەیەك ناتوانن لە جیگادا خۆیان نەدیوئەو دیوکەن، بەتایبەتی بەسالا چووان و لاوازو باریکەڵەکان، زامەکان لەو شوێنانەی لەش کە لەسەر ئیسقانەکانن روو دەدەن کە پێست فشاری دەخاتە سەر لەلایەن جیگاکەوە ئەم زامانە زۆر جار لە ستەمکەر و پشت و قولە قاپ و پێکان دەردەکەون.



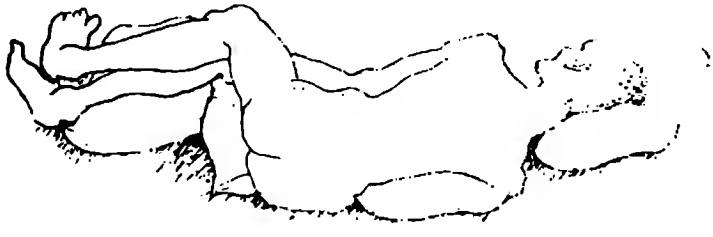
خۆپاراستن لەزامی جیگا:

★ نەخۆشەکە هەموو سەعاتێ ئەم دیو ئەو دیوکە. رووبەرەو سەرەوە، رووبەرەو خوار یا لە لایەکەوە بۆ لایەك ئەم دیو ئەودیوی‌کە

★ هەموو رۆژی بیشۆ و پێستەکەی بەروونی مندالان چەو ـەو بیسرەوە.

★ جیگایەکی نەرم و پۆشاکی نەرم بەکاربێنە. پۆشەرو چەرچەف رۆژانە بگۆرە یا هەر کاتی پۆت لوا یاکەمبوو بەهۆی رشانەوە یا میزکردن یا بەهۆی تر.

★ سەرین بخەرە ژێر کەسەکە بۆ ئەوەی لەیەك خشلنی جیگاکە لەبەشەکانی ئیسقانی لەش کەم کاتەوە



★ باشترین خۆراکی لەتواناندا بێ بدەبە نەخۆش ئەگەر نەیتوانی باش خۆراك بخوات ئەوا ڤیتامینی بدەری (ل ١١٩)

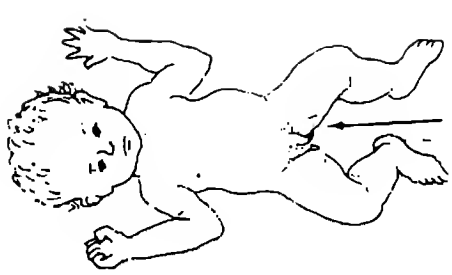
★ ئەو مندالەی نەخۆشی‌یەکی کۆن کردەی توندی هەیە پێویستە دایکی ماوە ماوە بیخاتە باوشی‌یەوە.

چارەسەر

★ ئەم شتانە بکە کە لەسەرەوە بیشنیار کراون

★ زامەکان بە ناوی کولاو و ساردکراوە و تیکەل بە خوی‌یا پیروکسایدی هایدروجین بشۆ زامەکان بەلەقاف و شانی خاوین کراو جاریەك

ئەفتەکانی پێستی منداڵان



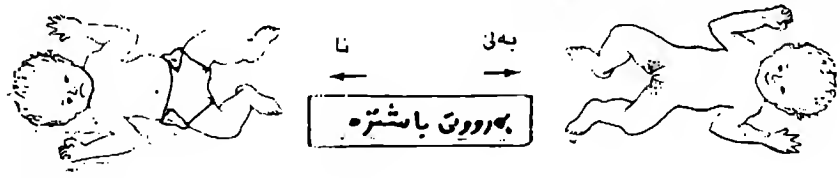
ـوگەڵ سووتانەوە.

ـوگەڵ سووتانەوە پەڵەی سوور سوورن لە ـبوان رانی منداڵ یا لە سمتەکانی دروست ـمن و لەئاکامی میز بەخۆداکردنی منداڵ بۆ ـو حەفازمکەی یا جێگاکەی دەبن.

چارەسەر:

★ هەموو رۆژێ منداڵ بە ئاوی گەرم و صابوون بشۆ.

★ بۆ رێنەدانا بە پەڵەکە یا چارەسەرکردنی پێویستە منداڵەکە بەرووتی یا بەبێ حەفازەبمێننیتەوەو بۆ چەند دەقیقەیەك رۆژانە بخرێتە بەرهەتاو.



★ ئەگەر حەفازمت بەکارهێنا پێویستە بەردەوام بگورێ و پاش شوورینی پێویستە بە ئاوی سرکە تەر بکرێ.

★ پودرەی تالك پاش نەمانی پەڵەکە نەبێ بەکاری مەهێنە.

★ ئامۆژگاری دەکرێ بە بەکارهێنانی مەرهەمی «دفلامۆل» (یازنکۆ ئوکسید).

کاژەهەڵدانی پێستی سەر (توێژی سەر)

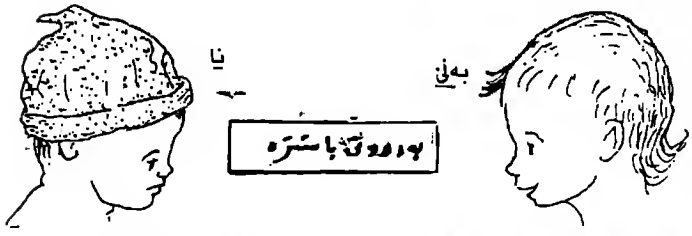
کاژی سەر یا توێژی سەر توبکڵێکە زەردو چەور لەسەر سەری منداڵ ـ دروست دەبێ: پێست سوور هەڵدەکەرێو دەبێتە هۆی خارشت. کاژی سەر (تویکل) یا لە نەشوورین سەری منداڵەوە بەتەواوی یا لە داپوشین سەری منداڵ بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ دێتە ئەنجام.

چارەسەر:

★ رۆژانە سەری منداڵ بشۆ. صابوونی پزیشکی بەکاربێنە (تەماشا ل ٣٦١).

★ بە مەرهەمانی توێژی سەر لێکەرەوەو بۆ داژمنی توبکڵەکە بەخاولیەکی تەر بە ئاوی شڵتێنی سەر بووڵە.

★ سەری منداڵەکە بەرووتی بهێڵەرەوەو لەبەر هەواو تیشکی هەتاو بیهێڵەرەوە.



سەری منداڵ بەکڵاو یا بەهەر بابەتی جل دایمەپۆشە. بەڵکو سەربە رووتی بهێڵەرەوە.

ئەگەر لێرەدا هەر شوێنەوارێکی هەوکردن هەبوو پێویستە پەیرەوی چارەسەری وەك چارەسەری ئاگرە بکرێ.

بیرۆ (ئەگزیما) (پەڵەی سوور لەگەڵ خاڵی بچووك بچووك)

نیشانەکان

● لە منداڵانی بچووك زۆرجار پەڵەیەك یا شوینی سوور لەسەر رووەمەتەکان دەردەکەوی و زۆر جار لەسەر باڵەکان یا دەستەکان دەبن. پەڵەیەکی زام یا زیپکەی بچووك کە کیمی لێدی دروست دەبێ.

● لە منداڵانی گەورەو پێکەیشتوان: ئەگزیما وشك تر دەبی و لە پشت ئەژنۆکانەوە یا نێوان قووڵە قاپەکان بڵاودەبنەوە.

● ئەگزیما پەتا یا هەوکردن نییە بەڵکو زۆرجار بابەتێکە لە حەساسیەت (ئەلێرجیا).

چارەسەر:

★ گەرمکی سارد بخەرەسەر پەڵەکە.

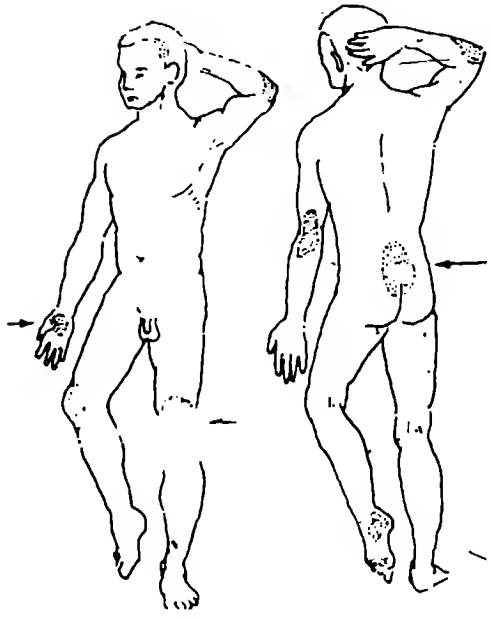
★ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن دەرکەوت پێویستە وەك چارەسەری ناکرد چارەسەر بکری (ل ٢٠٢)

★ پەڵەکە بخەرە بەر تیشکی هەتاو.

★ کۆرتیزۆن یا کریمی کۆرتیکوستیرۆید (ل ٣٦١) بەکاربینە. لە حالەتە توندو تیژەکان دا

صحفیە (سۆریاسس)

نیشانەکان



● دەرکەوتنی پەڵەی ووشك و در. ئەستوورو رەنگ سوور لەسەر پێست و بە توێکل رەنگ زیوین داپۆشراو.
ئەم پەڵانەش زۆرجار لەبەشە دیارەکەی ئەم وێنەیە روو دەدەن.

● ئەم حالەتە زۆر درێژ دەخایەنی یا دووبارە دەبێتەوە بەڵام نەهەوکردنەو نەترسناکە.

چارەسەر

★ شووێنە تووش بوومکان گەر بخرێنە بەر تیشکی هەتاو لەوانەیە کەمك بکەیەنی.

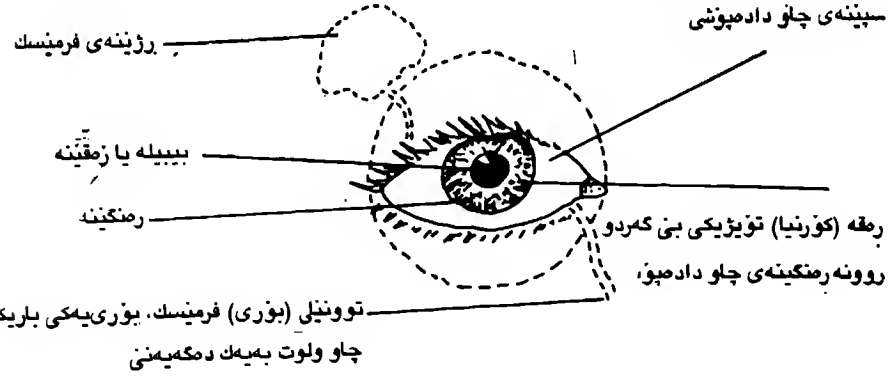
★ مەلەکردن لە دریادا لەوانەیە بەکەمك بێ.

★ لەوانەیە مەرهەمی کە کورتیکوستیرویدی تیابی یاریدەی چابوونەوەبدات (ل ٣٦١)

★ داوای یاریدەی پزیشکی بکە لە حالەتە توندو تیژەکان دا

چـــــــاو

بەردەی سپینە: توێژیکی تەنکە
سپینەی چاو دادەپۆشی



نیشانە ترسناکەکان

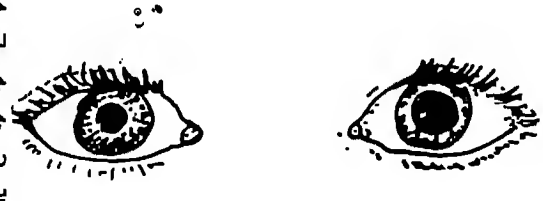
چاوان نلسکن (هەستیارن) و پێویستیان بە چاودێری‌هەیە. کاتی دەرکەوتنی هەریەکێ لەم نشیانە ترسناکانە دەس و برد داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

١ـ هەر برینێ کلێنەی چاولەت کا یا بیبرێ.

٢ـدیارکەوتنی پەڵەیەکی خلکی یاسپی بە ئازار لە کۆرنیا لەگەڵ سووربوونەوەی دەوروبەری (زامی رەقە (کۆرنیا))

٣ـ ئازاری تیـژ لە ناوچـاو و لەوانـەیـە لە ئەنجامی هەوکردنێ لە رەنگینە یا بە هۆی ئاوی رەشەوە بێ (بەرزبوونەوەی فشاری چاو).

٤ـ جیاوازی پانتایی هەردوو بیبیلە یا زەقینەکان لەگەڵ ئیشی چاو یا نیشی سەر



جیـاوازی پانتایی بیبیلەکانی چاو لەوانەیە لە ئەنجامی فەوتانێ بێ لە مێشك یا لە ئاکامی جەڵتەی مێشك بێ یا کوترانێ یا برینی بێ لە چاو یا بە هۆی هەوکردنی رەنگینە یا ئاوی رەش بێ. بەڵام هەنـدێ جیـاوازی لە پانتاییەکە لەوانەیە شتێکی سروشتی بێ لە هەندێ حاڵەتی دەگمەن دا.

٥ـ کری بینایی لە یەکێ لە چاوان یا لە هەردوکیان

٦ـ هەر هەوکردنێ لە چاو یا سوورهەڵگەڕانی هەوکردەکە پاش پینج یا شەش روژ لە چارەسەر لە ناو نەچێ بەمەرەمێ کە دژە زیندەی تیا بێ

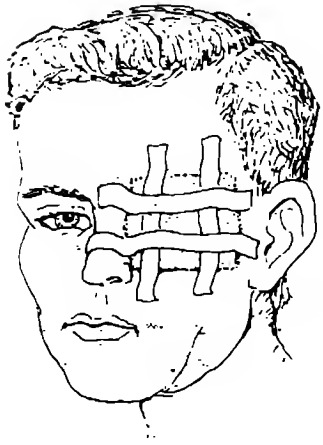
کوترانی چاو (برینیٚ چاو) (پیکرانی چاو).

پیـویسته هەموو ئەو پیکرانانە و بَرینانەیٚ تووشی گلیٚنەیٚ چاو دەبن بە ترسناك لە قەلەم بدرین چونك لەوانەیە ببنە هۆی لە دەس دانی بینایی.

حەتتاکو ئەو برینە بچووکانەی رەقە (تویژیکی ناسکەکە ببیلەو رەنگیٚ ە . ادەپۆشی)لەوانەیە ئەگەر بەتـ چاودیری نەکەن هەودەکاو کار لە هیزو توانای بینین بکات.

بەلام ئەگەر برینەکە قووڵ بوو وە دەگەیشتە چینە رەشەکەی کە دەکەویتە پشت چینە سپیەکەی دەرەوە (رەقینەی چاو)، پیویستە بە زۆر ترسناك دابنری. هەموو لیدانیکی بەهیز (وەك پۆکس (مشت) لە چاو بەترسـ دروست دەکات ئەگەر بووە هۆی رووداني خوین بەربوونیٚ کە ناوچاو پر کات لە خوینن (تەماشا ل٢٢٥. مەترسیەکەش توند تر دەبیٚ ئەگەر لە ناکاو ئازاردکە زیادی کرد پاش تیپەر بوونی چەند روژیٚ چونکە نەبـ لەوانەیە نیشانەیەك بیٚ لە رووداني ئاوی رەشی تیژ (ل٢٢٢).

چارەسەر:

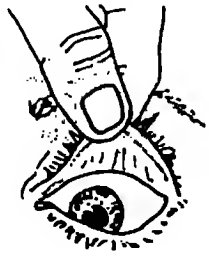


- ئەگەر پاش کوترانی چاو هیشتا بینایی باش بوو ئەوا مەرهەمیٚ لە دژە زیندەکان بە کار بینە و بە پیچەریٚ نەرم و ئەستوور دابپۆشە.
- بەلام ئەگەر کەسەکە پاش پیکرانەکە باش نەبینی و ئەگەر برینەکە قووڵ بوو یا خوین لە ناو چاو و پشت رەشینەوە بلاو بووبوەوە ئەوا پیویستە چاو بە پیچەریٚ خاوین دابپۆشریٚ و هەوڵ بدریٚ بۆ وە دەس هینانی یاریدەی پزیشکی دەم و دەس.
- هەوڵ مەدە ئەو درکەی یا پارچانەیٚ کە بە توندی بە گلینەی چاوە وە نووساون دەربینی. بەلکو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

چۆنیەتی رامالینی پیسی لە چاو.

زۆر جار دەکریٚ پارچەی بچووکی پیسی یا لم لە چاو دەربهینریٚ بە نقوم کردنی لە ئاوی خاوینا (ل٤٨) یا بە بەکار هینانی چمکی پارچە قوماشیٚ خاوین یا پارچە لوکەیە تەر.

ئەگەر ئەو پیسیانە لە ژیر پیلوی سەرەوە بوون، ئەوا پیلوکە هەلدەرەوە بەرەو سەرەوە بە چیلکەیەکی باریك.



ئەو پیسیـیـە بچـووکـانـە زۆر جار لە تویٚی بچووکی نزیك لیواری پیلوەدەبن بە بەکار هینانی چمکی پارچە قووماشیٚ خاوین دەریبکە.

ئەگەر نەتتوانی ئەو لەشە بچووکە بە ئاسانی لە چاو دەربینی، ئەوا مەرهەمیٚ کە دژە زیندەی تیا بیٚ بە کار بینە و چاو بە شاشیٚ داپۆشەو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

سوور هەڵگەران و ئازاری چاو ـ هۆ جیاوازەکانی:

سوور هەڵگەرانی چاو لە کەڵ هەست بە ئازار کردنی دەگەڕێتەوە بۆ هۆی زۆر ـ لەوانەشە ئەم خاڵەتەیە لیستەیە) یاریدەت بدات بۆ دۆزینەوەی هۆکە.

هشە ناموکان (کردیلەی پیسی) لەچاو (ل۲۱۸).	زۆر جار تووشی چاویـک دەبـی و ئیش و سوورهەڵگـرانەکە بە گوێرەی حاڵەتەکە دەگۆڕێن
سوتاوی یا شلەمەنی زیان بەخش (ل٤٨)	تووشی چاویك یا هەردووکیان دەبی، ئیش و سوورهەڵگەرانەکە بە گوێرەی حاڵەتەکە دەگۆڕێن
(چاوە بەفـەیـیەکان) (هەوکردنی پەردەی سپینە (نوو ساوە) (ل۲۱۹). حەسـاسـیـەت یا ئای تۆز یا کول بوونـی بەهاری (ل١٦٥) تراخۆما (ل۲۲۰). سیرۆژە (ل۳۱۱)	تووش بوونـەکە زۆر جار لە هەردوو چاو دەبی (لەوانەیە لە چاوێکا دەس پێ بکا یا خراپتربێ.) زۆر جار سووهەڵگەرانەکە لە لایەکی چاو توندتر دەبی و لەوانـیـە هەست بە سووتـانـوبەکی سووك لەکەڵ ئیشەکەدا بی.
ئاوی رەشی توند (تیژ)، گلوکۆمای تیژ (ل ۲۲۲). هەوکردنی رەنگینە (ل۲۲۱). برین یا زام لە رەقە (کۆرنیا) (ل۲۲٤)	زۆر جار لە چاویـك رووداوات و سوورهەڵگەرانەکە لە نزیك رەشینەوە توند وتیژ تر دەبی ئیشەکە زۆر جار تیژ دەبی.

شتێکی سروشتیە کە چارە سەری کونجاو بۆ سوورهەڵگەرانی چاوی بە ئیش لەکەڵ پشت بە دۆزیتەوەی هۆ دەبەستێ. دڵنیا بە لە ئاگادار بوونی نیشانەکانی هەر حاڵەتێ بەوردی.

«چاوەپەمەییەکان» (هەوکردنی پ ـ ەی سپینە) (نووساوە)

ئەم هەوکردنە دەبێتە هۆی سوورهەڵگەران و ریبۆق، و سووتـانـوبـەکی سووك لە یەکێ لە چاوەکان یا هەردوکیـان و زۆر جاریش پێلوەکـان پاش نووستن بەیەکەوە دەنووسێ

چارەسەر:

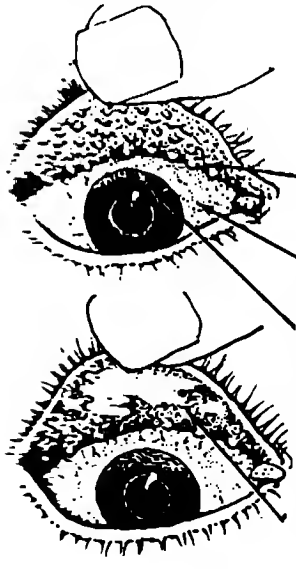
مەرهەم کردنە دەرموەی چاو هەر کیز بە کەڵك نایێ. پیویستە یەکەم جار ریبۆق لە چاو لابەی بە پارچە قومـاشی خاوین و تەر کراوە بە ئاوی موعـەقەم و پاشانا ریژەی کەمی مەرهەم کە دژە زیندەکانی تیا بی (ل۳٥٦) بخەرە ناو پێلوەکەوە. پێلوەکەی خوارەوە کەمی راکێشە و کەمی مەرهەم بکەرە ناو چاوەوە. ئەوە رۆژانە سی جار دووبارەکەرەوە.

خۆ پاراستن:

زۆربـەی هەوکـردنـەکانی سپینە زۆر پەتایەکی توندن و دەکرێ بە ئاسانی لە کەسێکەوە بۆ یەکێ سر بکوێزرینەوە. جا مەهێڵە مندالێکی تووش بوو لە کەڵ ئەوانی تر کەمە بکات یا بخەوی. یا هەمان خاوێ کە خەڵکانی تر بە کاری دێنن بە کار بێنێ و هەردوو دەست هەمیشە بشۆ پاس دەس پیوەدانی چاوە تووش بووەکە.

تراخۆما (هەوکردنی سپینەی دنك دنکی).

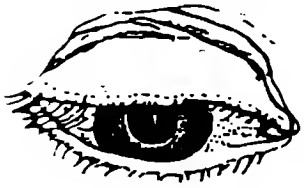
تراخۆما بابەتیکە لە هەوکردنی سپینەی درێژ خایەن و کە بەرە بەرە لە کەل کات دا بەرەو خراپە دەچی دەکری بۆ چەند مانگی یا چەند ساڵی بەردەوام بێ. و لەوانەیە ببێتە هۆی لە دەس دانی بینایی بە چارەسەر کردنی دوا خرا تراخۆما بە ریکای دەس یا بە هۆی مێش بڵاو دەبێتەوە و زۆر جار لە نێو هەزارەکان و پر خەڵکەکان (قەڵەباڵغەکان) زۆر دەبی

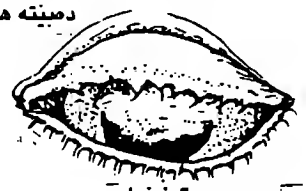


نیشانەکان

- تراخۆما بە سوور هەڵگەڕانی چاوان و زۆر بوونی فرمێسك کردن دەس پێ دەکات وەك هەوکردنی ئاسایی سپینە
- پاش تێپەڕ بوونی مانگێ یا زیاتر لە ناو پێڵوی سەرەوە دەنکە دەنکەی پەمەیی دروست دەبن پێی دەوترێ کیسەڵۆکە و دەکرێ ببینرێن لە کاتی هەڵگیرانەوەی پێڵو وەك دەبینین ل٢١٨
- لە سەر سپینەی چاو نیشانەی هەوکردنی ناوەندی دیار دەبێ.
- ئەگەر بە وردی تەماشات کرد یا لینزی گەورەکەر بە کار بێنی لەوانەیە بتوانی لێواری کۆرنیا لە لای سەرەوە ببینی کە رەنگی خاکی گرتووە بە هۆی بوونی لولەی خوێن بچووکی تازە و باریك کە پێی دەڵێن (پاناس)
- دەرکەوتنی کیسەڵۆکە لەگەڵ بوونی پاناس نیشانەیەکە لە تووش بوون بە تراخۆما
- پاش چەند ساڵێ کیسەڵۆکەکان بزردەبن و سەرە زیپکەی سپی سپی جێ دێڵن.

ئەم نووکە تیژانە (سەرەزیپکانە) پێڵو قورس دەکەن چونکە ئەستووری زیاد دەکەن کە دەبێتە بەستێ بۆ بەباشی کرانەوەیان یا لەوانەیە برژانگ راکێشن بەرەو ناوچاوکە دەبنە هۆی روشانی کۆرنیە دەبێتە هۆی کوێر بوون.





چارەسەری تراخۆما:

مەرهەمی تیتراسایکلین (ل٣٦٥) بخەرە ناو چاوەتووش بووەکەوە، سێ جار لە رۆژێکا بۆ ماوەی مانگێ وەدەس هێنانی چابوونەوەی تەواو تیتراسایکلین (ل٣٥٣) یا سلفونەماید (ل٣٥٤) لە رێی دەموو ماوەی دوو هەفتە بخۆ (بەکار بێنە).

خۆ پاراستن:

چارەسەر کردنی تراخۆما لە سەرەتاوەو بە تەواوی یاریدەی نەگواستنەوەی بۆ خەڵکانی تر دەدات لە هەموو ئەوانەی لەگەڵ کەسێکی تووش بوو دەژین. بە تایبەتی مندالان چاویان بە بەردەوامی فەحص کە جا ئەگەر هەر نیشانەیەك دەرکەوت پێویستە پەلە لە چارەسەر کردنی بکەی. گرنگیشە زۆر پەیرەوی رینمایانەی کە پەیوەندیان بە پاك و خاوێنیەوە هەیە بکەی وەك لە برگەی ١٢ ش کراوەتەوە.

پاك و خاوێنی یاریدەی رێ نەدان بە تراخۆما دەدات

هەوکردنی پەردەی سپینە (نووساوە) لە تازە لە دایك بووان

مکرۆ نەخۆشی سیکسی (زوهری) هۆی دەرکەوتنی سوورهەڵگەران مکەڵ ئاوسان لە پێلوەکان بی یا ریبۆقی خەست لە چاوانی تازە لە دایك بوو لە یەکەم دوو رۆژی تەمەنی دەرکەوتی (ل٢٣٦). وەدەکرێ منداڵەکە نەخۆشییەکەی لە دایکیەوە لە کاتی منداڵ بوون دا هەڵگرتبێتەوە. پێویستە لەم حاڵەتەدا دەم و دەس منداڵەکە چارەسەر بکرێ بۆ پاراستنی لە لە دەس دانی بینایی.

چارەسەر: —

● دەرزی ١٥٠٫٠٠٠ وەحدە کرستەلاین پەنسلین رۆژی دوو جار بۆ ماوەی سێ رۆژ لە منداڵەکە بدە، یا ٢٥٠ ملکم (نیو حەب عەیاری ٥٠٠ ملغ) سولفای سیانی هار دراوە و تێکەڵ بە شیری دایك یا لەگەڵ ئاو رۆژی چوار جار بۆ هەفتەیەك بدە بە منداڵەکە.

● قەترمیەکی پەنسلین بۆ چاو ئامادەکە. نیو کەوچك چا خوێی چێشت لەگەڵ نیو پەرداغ ئاو بکوڵێنە پاش ئەوەی سارد دەبێتەوە یەك ملیون وەحدە کریستەلاین پەنسلین بۆ دەرزی بە کار هاتووی تێکەو یەك قەترەی (دڵۆپە) لەم تێکەڵەیە بکەرە چاوەکانی منداڵەکەوە هەر دە دەقیقە جاریك بۆ یەك سەعات، پاش ئەوە هەر ساعاتی یەك جار بۆ شەش سەعات و پاشان هەر دوو سەعات یا سێ سەعات جارێ بۆ سێ رۆژ.

● پێش بە کار هێنانی قەترەکە پێویستە چاو لە ریبۆق خاوێن بکرێتەوە. (ل٢١٩).

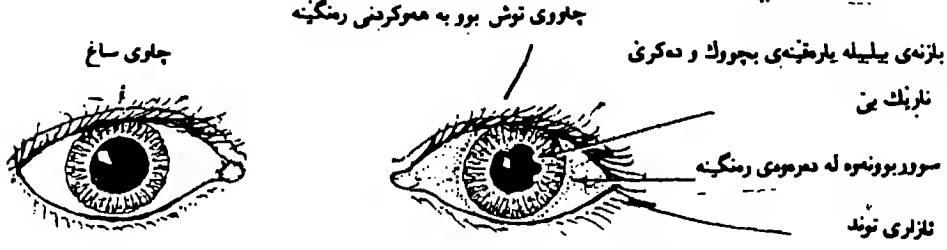
خۆپاراستن.

پێویستە چاوانی هەموو منداڵان لەم نەخۆشیە بپارێزرێن کە لە دایکانێ بوون کە لەوانەیە تووشی بوبێتن (لەوانەیە دایکان تووشی زوهری (سکس) بووبێتن بە بێ ئاگاداری خۆیان). یا ئەگەر باوکانی منداڵان هەستیان بە ئازار کرد لە کاتی میز کردنیدا.

بۆ خۆ پاراستن یەك دڵۆپە لە گیراوەی تیتراتی زیو ١٪ (سلفرتیترات) یەك جار بکرێتە چاوانی منداڵەوە لە کاتی لە دایك بوون دا. لە حاڵەتی نەبوونی تیتراتی زیو مەرهەمی تیتراسایکلین رۆژانە سێ جار بۆ سێ رۆژ بە کار بێنە.

پێویستە دایك و باوك دژ زوهری (سکس) بکوترین لە حاڵەتی کە چاوانی منداڵەکەیان تووشی ئەم نەخۆشیە بوو.

هەوکردنی رەنگینە:



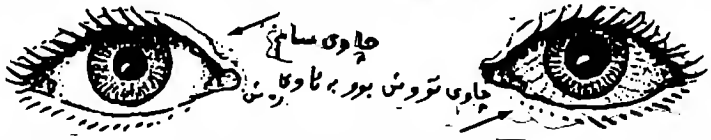
لەوانەیە ئێشەکە لە ئاکاو یا بەرەبەرە دەس پێ بکات و چاو زور فرمێسك بکات ئێشەکە زیادکات کە چاو بەر تیشکی (روناکی) بەتین بوو. کێم دروست نابێ وەك هەوکردنی سپینە، هەروەها بینین زۆر جار روون نابێ. ئەم حاڵەتە حاڵەتی پزیشکی لە ناکاوە. و هیچ مەرهەمێ دژی میکرۆبی بە کەڵك نایەت لە بەر ئەوە پێویستە یاریدەی پریشکی وەدەس بهێنرێ

ئاوی رمش (گلوکۆمایا بەرزبوونەوەی پالە پەستۆی چاو)

ئەم نەخۆشیە ترسناکە لە ئاکامی بەرزبوونەوەی فشاری چاو دروست دەبێ و زۆر جاریش تووشی ئەو نەخۆشانەی تەمەنیان لە چل ساڵ بەسەر ترە دەبێ. ئەوەش یەکێکە لە هۆکانی لەدەس دانی بینایی، جا بنوسینە لە سەری هەر کەسێ نیشانەکانی ئەم نەخۆشیەی زانی چارەسەری پزیشکی بەپەلە وەدەس بێنی چونکە زۆر گرنگە خۆلە کوێری لابدات. لێرەدا دوو بابەت ئاوی رمش هەیە.

(١) ئاوی رمشی تیژ:

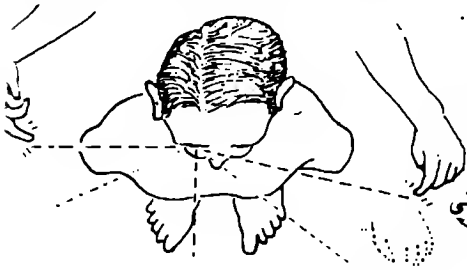
لە ناکاو بە سەرئیشە یا بە ئازارێکی توندی چاو دەس پێ دەکات. چاو سوور هەڵدەگەڕێ و بینین لێل دەبێ. کلێنەی چاو کە دەسی لێدەی زۆر بە ئێش ورمق دەبێ وەك ئەوە وایە کە دەس لەبەرد. لەوانەیە ئازارەکە رشانەوەی لەگەڵ بێ و هەروەها بیبیلەی چاوە تووش بوومکە لە هی چاوە ساغەکە گەورەتر دیاردەکەوێ



ئەگەر بە خێرایی چارەسەری تەواو نەکرێ ئەوا ئاوە رشە تیژەکە دەبێتە هۆی لە دەس دانی بینایی لە چەند رۆژێکا یا لەوانەیە حاڵەتە تیژەکە نەمێنێ بەڵام بە تەنکید پاش ماوەیەکی کەم دەگەڕێتەو لەوانەیە پێویستی بەنەشتەگەری هەبێ جا یەکسەر (دەمو دەس) داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

(٢) ئاوی رمشی درێژ خایەن (کۆن کردە)

بەرە بەرە فشاری چاو بەبێ ئازار بەرز دەبێتەوە لە زۆربەی حاڵەتەکان دا. بەرە بەرە بینایی کز دەبێ سەرەتا لە لاکانەوە و زۆر جار نەخۆشەکە هەست بە هیچ کزبوونێ ناکات. فەحس کردنی بواری بینایی دەگرێ یارمەتی دەستیشان کردنی نەخۆشیەکە بدات.



تاقیکردەوە (فەحس) کردنی ئاوی رمش.

لەکەسەکە داوا بکە چاوێکی دا پۆشێ و بە چاوەکەی تری بەبەردەوامی تەماشای هەر شتێ بکا کە بەرامبەریتی بە. تەماشاکەی ئەو کەسە دەتوانێ پەنجە جووڵاوەکانی کە لە پشتەوە دێن بەلای تەنیشتی سەردا ببینێ.

لە حاڵەتە سروشتیەکان بینینی جووڵەی پەنجەکان لێرەدا دەبینرێ

بەڵام لە حاڵەتی تووش بوون بە ئاوی رمشدا پەنجەکان بۆیەکەم جار لە شوێنکی گەلێ پێشکەوتوو تر دەبینرێ وەك لەوێنەکەدایە. بەڵام ئەم تاقیکردنەوە یارمەتی دۆزینەوەی سەرەتای نەخۆشیەکە نادات.

ئەگەر ئەم نەخۆشیە پێش وەخت دۆزرایەوە دەکرێ نەهێڵێ کوێر بوون رووبدات لە رێی چارەسەر کردنی نەخۆشەکە بە بابەتی تایبەت لە قەترەی چاوکە کەرەسەی "پایلۆکارپینی" تیایە. یا کەرەسەکانی تر کە هەمان کاریگەریتیان بە هەیە ئەوەش بەرێژەیەك کە پزیشك دەتوانێ ئاوە ئاوە قشاری چاو بکرێ. پێویستە قەترەکە بە شێوەیەکی بەردەوام بە کاربێ.

خۆپاراستن:

لە سەر هەموو ئەو کەسانەی چل ساڵیان تێپەر کردوە یا کە خزمایەتی نزیکیان لەگەڵ یەکێ لەوانەی تووشی ئاوی رمش بوون هەیە پێویستە هەموو ساڵی فشاری چاویان فەحس کەن.

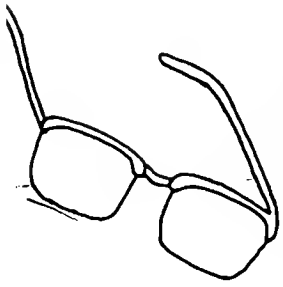
هەوکردنی کیسی فرمیسک

نیشانەکان.

سوور هەڵگەڕان و ئاوسان لە ژیر چاو ونزیك کەپوو. چاوزۆر فرمیسك دەکات و لەوانەیە لە گۆشەکەدا کێم دیارکەوێ کە فشاری بخەیتە سەر بە میهرەبانی.

- گەرمکی ئاوی گەرمی بخەرەسەر.
- قەترە یا مەرهەمی دژە زیندەکان بخەرە چاوەوە.
- پەنسلین بە کار بینە (ل٤٣٩).
- سەردانی پزیشك کە.

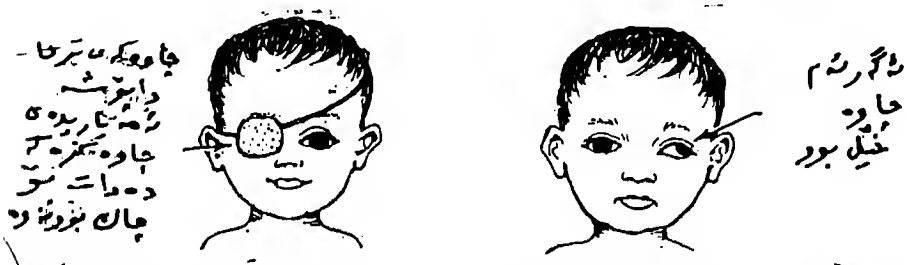
گرفتەکانی روون بینی:



لەوانەیە ئەو منداڵانەی کە گرفتی روون بینیان هەیە یا ئەوانەی تووشی سەرئیشە یا ئازاری چاو دەبن لە کاتی خوێندنەوە دا لەوانەیە پێویستیان بە چاویلکەبێ لە بەر ئەوە پێویستە چاویان فەحس کرێ بۆ دڵنیا بوون لە ساغی یان - بەڵام بە ساڵا چوان شتێکی سروشتییە کە لەگەڵ تیپەر بوونی ساڵدا زەحمەتی زۆر ببینن لە بینینی شتە نزیکەکان بە روونی. زۆر جار بە کار هێنانی چاویلکە یاریدەیان دەدات بۆ خوێندنەوە. باشتر وایە پاش فەحسی کردنی زۆر وورد بۆ ئەوە خۆلە ماندوو کردنی چاو لادەی (بپارێزی) و تووشی سەرئیشە نەبێ چاویلکە بەکار بینی.

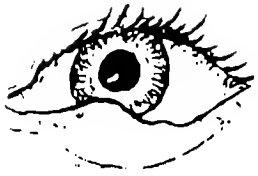
چاوە خێلەکان و چاوە مەستەکان.

ئەگەر یەکێ لە چاوانی منداڵی بچووك بەرەو ناوەوە خێل بوو (خێڵ لە یەك نزیك) یا بەرەو دەرەوە (خێڵ گێژ یا لە یەك دووڕ) یا ئەگەر نیشانەیەك هەبوو بۆ ئەوەی کە هەڵە لە ووردبوونەوە هەیە (مەست) پێویستە چاوە ساغەکە بە پەڕۆیەك داپۆشرێ.



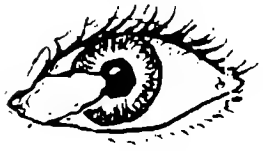
بەم کارە هەڵسەکە منداڵەکە لە مانگی شەشەمی بوو ئەگەر کرا. چاوە ساغەکە بە داپۆشراوبی بێ هێڵەوەوە تا چاوەکەی تر ڕاست دەبێتەوە، لەوانە ئەم کارە هەفتەیەك یا دوو هەفتە بخایەنی لە جاڵەتی منداڵی گەیشتوو بە شەش مانگی و منداڵە گەورەکان وەختێکی درێژ تریان دەوی کەوا بێ پێویستە لە سەرمان ساڵی چاوە ساغەکە داپۆشین لەو منداڵانەی کە تەمەنیان گەیشتووتە ٦ ساڵی. پرسێ بە پزیشکی بکە بە نسبەت منداڵانی تەمەن گەورەتر.

دومەڵی پێڵو (سیچکە سلاو)



(سۆال کەر، هەوکردنی رژێنی پیوی پێڵو)
ئاوسانێکی سووره (لەکەڵ تێش دا) لە نیوارچاو بو چارەسەری دومەل (ئـاوی کەرم یا کەرمکی کەرم و تەر بە خوی.واوکی کەم بە کاربینـە. بەکـارهێنـانی مەرهەمی دژە زیندەکانی-تایبەت بە چاو روژی سی جار یاریدەی ری گرتن لە دەرکەوتنی. دوومەڵی تر دەدات.

کەزێی چاو (پەردە)



کەزێی چاو چینێکی سپی یە بەرە بەرە و بە تەمەڵی گەشە دەکات. لەلایەکی چاوەوە دەس پی دەکات و دەکشی بەرەو رەشینە (بیبیلە). و لەوانەیە تیشکی هەتاو یا توز یا با هوی روودانی بن. و لەوانەیە بەکار هێنانی چاویلکەی رەش بەرست بی بو و روژانی چاوو بو کەشە کردنی کەزی کە. پیویستە کەزی کە بە نەشتەرکەری دەربینری پیش گەیشتنی بە بیبیلە.
چارەسەری خوماڵی باو و کە کلی باروت دەکەیەنی لەوانەیە زیاتر زیانی پی بگەیەنی لەوەی کە بەکەڵکی بی. بەڵام بە کار هێنانی قەترەی چاو کە پێك هاتووە لە ئاوو چایی باش کولاو (بەبی شەکر) لەوانەیە یاریدەی ئارام کردنەوەی چاو قرین و ئاوسانی بدات.

رووشان و زامی رەقە (کۆرنیا)

لەوانەیە زامی بە ئێش لە سەر رەشینەی کەستیار و تەنك لە ئاکامی هەندی رووشان لە رەقبە یا لە هەوکردنی بە ئێش بیت. ئەگەر باش تەماشای رەقە لە ژیر تیشکی بەهێز بکەی دەتوانی پەڵەیەك لە سەر رەقە ببینی بەرەنگی خوڵە میشی کەم رەونەق.
لەوانەیە زامی کۆرنیا (رەقە) ببیتە هوی لە دەس دانی بینایی ئەگەر چاودیری تایبەتی نەکرا. دژە زیندەکان بە شیوەی مەرهەم بە کار بینە و بەنسك نی بدەری و بە قوماشی خاوێن چاودا پۆشە. ئەگەر چارەنوسە رووندا لە چاو پیویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکری.

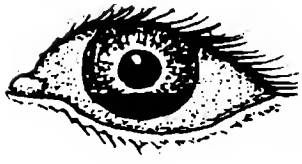
بەڵام قنچکەی کۆرنیا بریتی یە لە پەڵەیەکی سپی بی ئێش. و لەوانەیە لە ئەنجامی زامی لە چاوبی یا سووتان یا هەر تووش بوونێکی تر لە چاوبی.
وهیچ چارەسەرێکی نی یە تەنها لە ری نەشتەرکەری یەوە (شیتکردنی کۆرنیا) پیویستە بەڵا ببریتە بەر نەشتەرکەری کە مرۆ بینایی لە بەش دا بی لە چاوە تووشی بوومکەی بەڵام دەتوانی تیشك ببینی و جیای کاتەوە

خوێن بەربوونی سپێنەی چاو.

لەوانەیە پەلە خوێنی بێ ئێش لە سپێنەی چاو دەرکەوێ، زۆر جار پاش هەڵکرتنی لەشی قورس یا لە حاڵەتی کۆکەی توندا (وەك کۆکە رشبە) یا پاش تووش بوونی چاو بە مشت یا پاش رشانەوە. ئەم حاڵەتە لە ئاکامی ئەقینیەکێ لە بۆریە دەزوولەیەکانی خوێن لە چاو دا دەبێ. ئەمەش ترسناك نییەو بەرەو بەرەو بە بێ چارەسەر کردن نامێنێ.

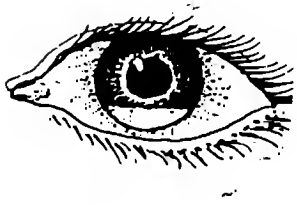
زۆر جار ئەم پەلانە لە چاوانی منداڵی تازە لە دایك بوو دەردەکەون و پێویست بە چارەسەر ناکات.

خوێن بەربوونی پشت کۆرنیا (خوێن بەربوون لە نلو کلێنەی پێشەوە یا هایفیما)



بوونی خوێن لە پشت کۆرنیا نیشانەیەکی ترسناکە و زۆر جار لە ئاکامی تووش بوونی چاو بە لیدانێکی بە هێزەوە دەبێ بە مشتی دەست. پێویستە کەسە تووش بووەکە چارەسەر بکرێ بە داپۆشینی چاوە تووش بووەکەو لە جێدا هێشتنەوەی بۆ چەند رۆژێ ئەگەر ئازارەکە لێ توند کرد پاش چەند رۆژێ یا ئەگەر چاوونەوە رووی نەدا کە بە کەم بوونەوەی ریژەی خوێن دەردەکەوێ. ئەوە نیشانەیە کە تووشی ئاوی رەش بووە (ل ٢٢) و لەو کاتەدا پێویستە یەکسەر ببرێ بۆ لای پزیشك.

کیم (زووخاو) لە پشت کۆرنیاوە (هیپۆپیۆن)



دروست بوونی کیم لە پشت کورنیاوە نیشانەیە لە بوونی هەوکردنی تیژ و زامی کۆرنیا لە گەڵدا دەبێت و نیشانەی مەترسییە کە هەرمشە لە چاو دەکات.

پەنسلین بە کاربێنە (ل ٣٤٩) و بە پەلە داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر زامەکە بە باشی چارەسەر کرا ئەوا کیمەکە لە خۆوە نامێنێ.

ئاوی سپی (لینزی گەرد گردە یا کە تەراکت).

لینزی چاو کە لە پشت بیبیلەوەیە وا دەردەکەوێ وەك تەمێ داپۆشێ کەوا لە لینزی چاو دەکات خۆڵەمێشی یا سپی بێ کە تیشکی دەخەیتە سەر ئاوی سپی لە بەسالا چووان دا باوە و زۆر بە دەگمەن تووشی منداڵان دەبێ. ئەگەر کەسە تووش بووەکە بە ئاوی سپی بتوانێ روناکی و تاریکی جیا کاتەوە یا جووڵەی شت یا سەرچاوەی روناکی ببینێ. ئەوا نەشتەگەری بە کەلکە چونکە دەتوانێ توانای بۆ بگەڕێنێتەوە بۆ بینینی بە مەرجێ چاویلکەی تایبەت پاش نەشتەرگەریەکە بە کاربێنێ. و ئەوەش پێویستی بە ماوەیەك دەبێ بۆ ئەودی لێ رابێ. بەڵام دەرمان بە کەڵکی ئاوی سپی نایەت

ووشك بوونەوەو (کەم بوونی فیتامین (A)

ئەم نەخۆشیە لە منداڵانی تەمەن نێوان دوو تا ساڵە دەس پێ دەکات و ئەمەش لە ئاکامی نەخواردنی خۆراکی پڕ فیتامین (A) دەبێ. ئەگەر نەکەوێتە بەرچاوو لە سەرەتاوە چارە سەرنەکرێ ئەوانەیە منداڵەکە بخاتە لە دەست دەدات.

نیشانەکان:

★ لەوانەیە منداڵ تووشی شەو کوێری بێ لە سەرەتاوە لەتاریکیدا، لە خەڵکی تر کەمتر دەبینێ.

★ پاشان ووشك بوونەوە لە چاوی روودەدات و رەونەقی سپینەی چاو لە دەس دەدات و دەس بە لۆچ بوون دەکات.

★ لەوانەیە خاڵ (بڵقی) بچووك بچووك و خۆڵەمێشی لە سەر سپینەی چاو و دەردەکەوێ (پێی دەوترێ پەڵەی بیتۆ)

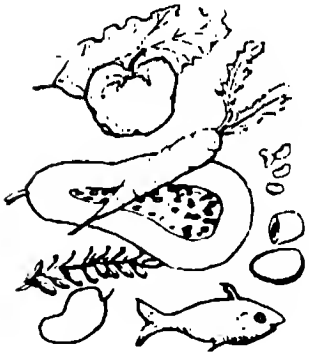
★ لە حاڵەتی زۆر خراپتر رەقەش ووشك دەبێو رەونەقی نامێنێ و لەوانەیە چاڵیشی لە سەر بڵاو بێتەوە.

★ پاشان لەوانەیە رەقە بە خێرایی نەرم و تەربێتەوە بەرەو دەرەوە دەرپۆقێ یاخود بتەقێ. زۆر جار ئازاری لە گەڵ دا نییە. و لەوانەیە کوێر بوونی بە دواوە بێ لە ئاکامی هەوکردن یا رتووش یا تووش بوونی تر.

★ ووشك بوونەوە لە چاو دەس پێ دەکات (یا لە منداڵی تووش بوو بە نەخۆشی تر وەك سك چوون یا کۆکە رەشە یا نەخۆشی سیل زیاد بکات) چاوی هەموو منداڵانی نەخۆشی یا ئەوانەی کێشیان کەمە لەو کێشەی کە پێشبینی دەکرێ بە گوێرەی تەمەنیان فەحسی کە.

خۆ پارێزتن و چارەسەر:

دەکرێ لە ووشك بوونەوەی چاو بگیرێ با خواردنی خۆراکی دەوڵەمەند بە فیتامین A ئەمانە بکە:



★ شیری دایك بدرێ بە منداڵ تاکو دوو ساڵ ئەگەر کرا.

★ پاش ئەوەی منداڵەکە دەکاتە مانگی شەشەمی تەمەنی دەس بە پێدانی خۆراکی پڕ فیتامین A بکە وەك سەوزە و میوەی زەردو سوور و شیری تەواو و هێلکە و جگەر و گورچیلە کە دەوڵەمەندن بە فیتامین A

★ ئەگەر هەموو ئەم خۆراکە بە پیتانە زەحمەت بوو بدرێ بە منداڵ نیشانەکانی شەو کوێرەی یا ووشك بوونەوە چاوی لێ دەرکەوت پێویستە گولاچی فیتامین A ٢٠٠٫٠٠٠ وحدە (٦٠ ملغم لە ریتینۆل)ی بدەیتێ هەر شەش مانگ جارێ. بەلام ئەمە نابێ بدرێ بەو منداڵانەی لە خوار شەش مانگین.

★ ئەگەر حاڵەتەکە خراپ بوو ئەوا ١٠٠٫٠٠٠ وەحدە لە فیتامین A بدە بە منداڵەکە و ئەگەر حاڵەتی چاوەکانی پاش هەفتەیەک چا نەبوو پیویستە زەمیکی تری بدەینی.

ئاگادار کردنەوە:

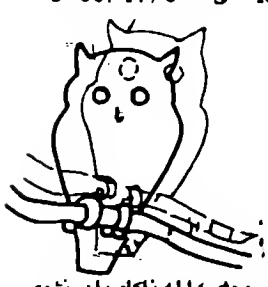
وەرگرتنی فیتامین A بە ڕێژەیەکی گەورە دەبێتە هۆی زەهراوی بوون لە ٢٠٠٫٠٠٠ وەحدە زیاتر مەدە لە هەفتەیەک دا. بە مەرجێ لە یەک ملیۆن وەحدە تێنەپەڕێ (٥ کولاج) لە کاتی هەموو چارەسەرەکەدا

ئەگەر حاڵەتی چاوانی منداڵەکە خراپ بوو کۆرنیا ڕەونەقی لە دەس دا بوو لە کەل بوونی چاڵ لە سەر ڕەقە و ئەگەر چاوەکە زەق بوو (دەرپۆقیبوو) ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە. پێویستە چاوانی منداڵەکە داپۆشرێ و دەرزی ١٠٠٫٠٠٠ وەحدەی لە فیتامین A بە زووترین کات لێ بدرێ.

سەوزەی سەوزی تاریک یا زەرد منداڵ لە کوێری دەپارێزێ

ئەو پەڵانەی کەمێشە دەکەن لە یەرامبەر چاو (پەڵە).
(پەڵەو مێشەکردنی چاو)

ئەوانەی بەسالا دەچن زۆر جار وایە کە دادیان لە دەس بینینی پەڵەی جوڵاو هەیە کە تەماشای ڕوو یەکی بریقەدار دەکەن (دیوار یا ئاسمان) و ئەم لە کەل جووڵەی چاو دا دەجووڵێن و وەک مێشی بچووک وان هیچ مەترسیەک لەم پەڵانە نییە و پێویست بە چارەسەر ناکات بەڵام ئەگەر لە ناکاو دەرکەوت و بە زەمارەیەکی زۆر و بینینی دەسی بە کزی کرد لە یەک لاوە ئەوە لەوانەیە هێما بێ بۆ حاڵەتێکی پزیشکی ناکاو (جیا بوونەوەی تۆری چاو) جا لەبەر ئەوە یەکسەر داوای یاریدەی پزیشکی بکە.



جووت بینین.

بینینی شتەکان بە جووتی دەکرێ چەند هۆکارێکی هەبێ ئەگەر جووت بینین ڕووی دا لە ناکاو یا درێژەی کێشابوو بەرە بەرەو خراپتر چوو بوو. ئەوە لەوانەیە هێما بێ بۆ مەسەلەیەکی گرنگ داوای یاریدەی پزیشکی بکە. ئەگەر جووت بینینەکە پچڕ پچڕ بێ لە کاتێکەوە بۆ کاتێکی تر ئەوا نیشانەی لاوازی و ماندوو بوونە و لەوانەشە لە ئاکامی بەد خۆراکیەوە بێ.

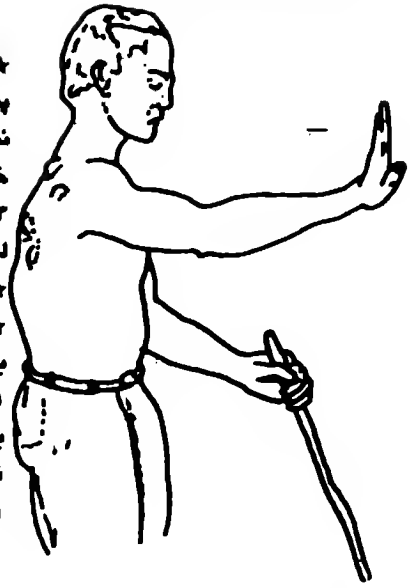
برگەی ١١ بخوێنەرەوە کە پەیوەندی بە خۆراکی باشەوە هەیە تا دەتوانی پەیڕەوی ئەئەگەر چاوت چا نەبوو داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

کوێری ڕووبار (ئونکوسرکیازیس)

مێشی ڕەش

ئەم نەخۆشیە لە هەندێ ناوچەی ئەفریقیا و هەندێ ناوچەی مەکسیکۆ و ئەمریکای ناوەراست و باکوری ئەمریکای لاتین زۆرە. کرمێکی بچووک دەبێتە هۆی ئەم نەخۆشیە کە لە کەسێکەوە بۆ یەکێ تر دەگوێزرێتەوە بە سۆی مێشی بچووک (سیمولیۆن)کە ئەم کرمە بچووکانە لە کاتی بێوەدانی دا بۆ مرۆڤ دەگوێزرێتەوە.

نیشانەکانی نەخۆشی



★ پاش ماوەیەکی لە پێوەدانی مێشەکە. هەندێ ئاوسان لە ژێر پێستەوە دەردەکەوێ لە هەندێ حاڵەت دا دەکرێ لە سەر و نیوەی سەرەوەی لەش ببینن و لە حاڵەتی تردا لە نیوەی خوارووی لەش دەیبینن و لە سەر ران زۆر جاریش ژمارەیان لە ٣ و ٦ ئاوسلاوی دایە کە بە شێنەیی گەشە دەکەن و تیرەکەیان لە ٢سم یا سێ سم زیاتر نییە و هەروەها هیچ ئێشێکی نییە.

★ دەکرێ نەخۆش تووشی حاڵەتی خارشت بێ.

★ زۆر جار ئەنجامە لاوەکیەکانی لە چاوو رووەدات: سوور بوونەوەو ئارەقیسک کردن، و نیشانەکانی هەوکردنی رەنگینە (ل ٢٢١) و رەقە دەگۆڕێ هەروەها لە حاڵەتی ئەو ووشک بوونەوەی کە ئاس کرا لەمەو پێش (ل ٢٢٦) دەچێ و دەکرێ نەخۆشی بینایی لە دەس دات بە هۆی زیپکەیەکەوە لە کۆرنیا (تانە) یا بە هۆی ئاوی سپی یا ئاوی رەشەوە.

چارەسەر:

چارەسەری پێش وەخت دەکرێ چاو لە کوێر بوون ڕزگار کات. لەو شوێنانەی کەنەخۆشیەکەی بە زۆری ئیە لە کەل دەرکەوتنی یەکەم نیشانەکانی دەس بە چارەسەر دەکرێ بەڵام ئەگەر ئاڵوزکاری لە سەر چاو دەرکەوت ئەوا چارەسەر هیچ بە کەڵکی نایەت.

★ «دیاتیل کاربامازین» یا « سیورامین» کرمەکان دەکوژێ. بەڵام مەترسیان لێ هەیە چونکە جار وا هەیە ئەزێتی نەخۆشەکە دەدەن زیاتر لەوەی بە کەڵکی بێ بە تایبەت ئەگەر پاش دەرکەوتنی نیشانەکانی لە چاوو دا دەرمانەکانی بێدرا.

★ دەرمانی دژ حەساسیەت دەکرێ خارشتە کە کەم کاتەوە.

★ دەرهێنانی گرێکانی پێست دەکرێ یاریدەی کەم بوونەوەی کرم لەش دا بدات

خۆپاراستن

★ بەرەنگاربوونەوەی مێشە رەشە لە شوێنی لە دایك بوونیان لەسەر رووبار.

★ پاریز کردن لە خەو لە کەشی خۆش بە تایبەتی بە رۆژ.

★ بەشداری کردن لە بەرەنگار بوونەوەی مێشی رەش.

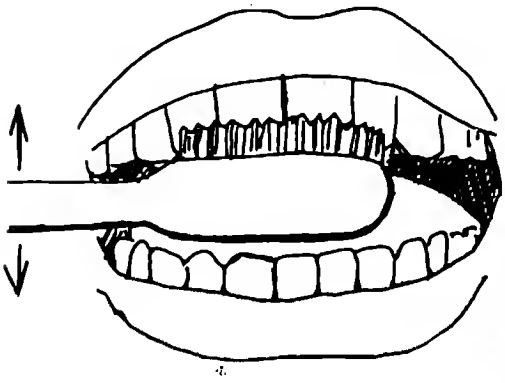
★ چارەسەری پێش وەخت لە کوێری دەپارێزێ و یاریدەی سنوور دانان بۆ بڵاوبوونەوەی نەخۆشیەکە دەدات.

ددان، پووك، دەم

چاودێری کردنی ددان و پووك

چاودێری کردنی ددان وپووك بە ماشی زۆر گرنگە لە بەر ئەم هۆیانە:
★ پێویستیمان یە ددانی بە هێزو ساغ هەیە بۆ مژین و هەرس کردنی خۆراك بە باشی
★ دەگرێ خۆلە کرمێ بوونی ددان و هەوکردنی پووك ببارێزی لە رێی چاودێری کردنی باش بە ددان
★ لەوانەیە ددانی کرمێ جێپێیەك بێ بۆ هەوکردنی ترسناك کار لە ئۆرگانەکانی (ئەندامانی) تری لەش بکات و بە تایبەتی مێشك.
چۆن ددان و پووك بە شێوەیەکی ساغ دەپارێزیت.

١ـ پارێز کردن لە شیرینی.
خواردنی شیرینی بە زۆری (وەك پاقلەوا، شەکر، بورمە، قاومو چا لە کەڵ شەکرو کۆلاو خواردنەوەی تر بە پلە دەبێتە هۆی کرمێ بوونی ددان.
ئەگەر وبستت ددانی منداڵەکات ببارێزێ رایان مەهێنە لە سەر خواردنی شیرین و خواردنەوەی شەربەتی شیرین.
٢ـ فرچەی ددان هەموو رۆژێ بە چاکی بە کاربهێنە و دەم و دەس پاش خواردنی شیرینی بە کاری بێنە.
یەکسەر پاش دەرچوونی ددانی شیری منداڵەکانت دەس بە پاکردنەوەی ددانیان بکە بە فرچە.
منداڵەکانت لەوە پاش فێرکە کە خۆیان ددانیان خاوێن کەنەوە و سوور بە لە سەر ئەوەی خۆیان هەڵسن بە ئەو کارە بە شێوەیەکی دروست.
فرچەی ددان لە سەرەوە بۆ خوارەوە بەم شێوەیە بەکار بێنە.
فرچەکە بۆ هەموو لایەك بە کاربێنە لە لاوە و لە پێشەوە و پشت ددانت لە بیر نەچێ.



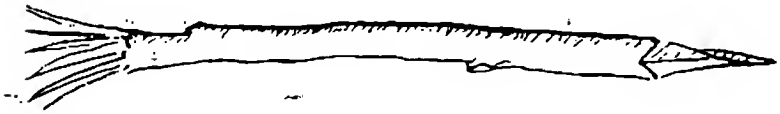
٣ـ پێوە کردنی کەرەسەی فلۆراید بە ئاوی خواردنەوە وە یا راستەو خۆ خستنی‌یە سەردان، رێ لە کرمێ بوونی ددان دەگرێ، و هەندێ بەرنامەی تەندروستی ئاموژگاری پێوە کردنی فلوراید بە سەر ددانی منداڵ ساڵی جارێ یا دووجار یا دوو جار دەکەن، دڵنیا بە لەوەی کە منداڵەکانت ئەم خۆپارستنە یان بەرکەوێ ئەگەر دەرفەتیان بۆرێکەوت.

ئاگادار کردنەوە:
ئەوانەیە کەرەسەی فلۆراید ببێتە هۆی زەهراوی بوون بە رێژەیەکی گەورە بە کار بێت. بە ووریایی‌وە بە کاری بێنە و لە شوێنێکی دوور دەستی منداڵانی دانێ.

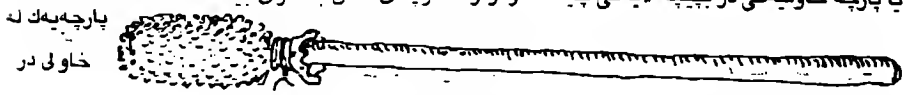
٤ـ منداله گەورەکان بە شووشە شیر شیر مەدە مزینی بەردەوامی شووشە شیر دانی منداڵان بە شلەیەکی شیرین دادەپۆشی کە هانی کرمی بوونی پێش وەختی دان دەدات (باشترەهەرکیز بە شووشە شیر شیر دار نەکری. (تەماشا ل ٢٧١)

چی دەکەی کە فرچەی دان دەس نەکەوت:

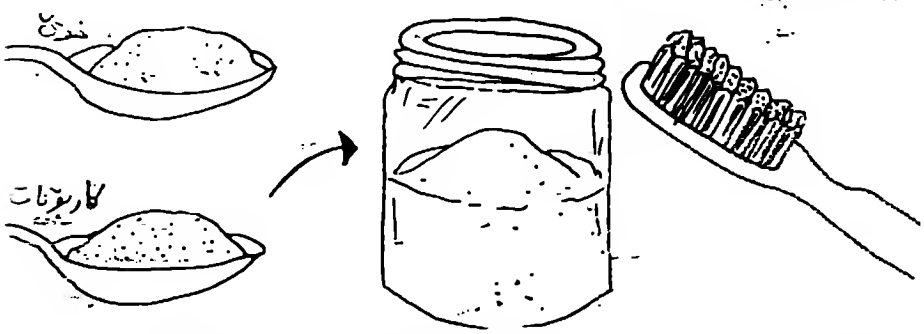
جیلکە (سیواك) بەکاربینە بەم شێوەیە لایەکی تیژکە بۆ خاوێن کردنەوەی نێوان دانەکان. لاکەی تر بمژە وەك فرچە بە کاری بینە



یا پارچە خاولیەکی در بپیچە لایەکی چیلکەکەوەو وەك فرچەی دان بە کاری بینە.



چی دەکەی کە هەویری دان دەس نەکەوت. دەتوانی ئاردی لە جیاتی هەویری دان دروست کەی لەریی تێکەل کردنی خۆی لە گەل کاربۆنات بە ریژەیەکی وەك یەك. بۆ ئەوەی ئەم تێکەلەیە یەکانگیر بکرێن فرچەکە پێش ئەوەی بخەیتە ئاردەکەوە تەری کە



تێکەلەی خۆی و کاربۆنات وەك هەویری تایبەت بە خاوین کردنەوەی دان کاریگەرە. لە حالەتی دەس نەکەوتنی کاربۆنات، دەتوانی تەنیا خۆی ئاسایی بە کاربینی.

چی دەکەی کە دان ئاوی بۆشن دەبی (کرمی دەبی)

واز لە خواردنی شیرینی بهێنە و فرچەی دان بە باشی پاش هەموو ژەمە خواردنی بە کاربینە ئەمەش بۆ پاراستنی دان لە ئازار یا بۆ ریی نەدان بە دروست بوونی دومەل (کیم) لە نزیکترین دەرفەت بچۆ بۆ لای پزیشکی دان بۆ ئەوەی بتوانی دانەکە خاوێن کاتەوەو پری کاتەوە بۆ ئەوەی بۆ ساڵانی دوورو درێژ بە ساغی بمێنێتەوە.

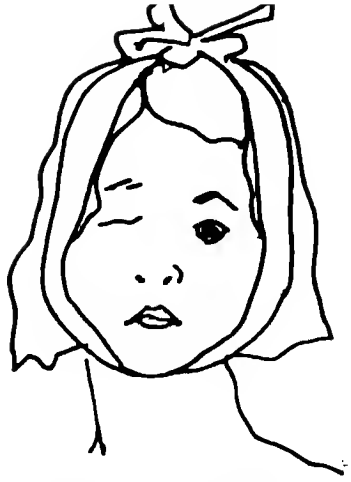
> ئەو ئۆتسایی لە دانت دروست دەبی، زۆر چاوەری مەکە تا ئازارت دا، بەڵکو بە زووترین کات بڕۆ بۆ لای پسپۆری لە پزیشکی دان بۆ ئەوەی بۆت پر کاتەوە.

ـ ان و کیم (دومەل)
ـ ئارام تردنەوەی ئازار.

* بوشایییەکەی ددان باش لە پاشەروکی خوراك خاوین کەرەوە.
ـ وی خوی‌ی شلەتین لە دەم وەردە.

* ئیش بر وەك ئەسپرین بە کاربینە.

* کاتی هەوکردنی توند هەبوو (ئاوسانی یا ریژەر (رژینی) لەی ئاوسـاو و بە ئیش) بیوبستە دژە زیندەکان بە کاربی وەك حەبی پەنسلین (ل ٣٤٩) یا سلفونەماید (ل ٣٥٤) یا تتراسایکلین (ل ٣٥٣).

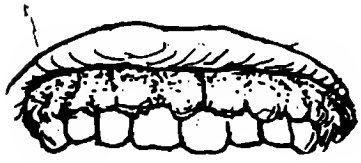


بوشـایـی ددانـی هەوکـردوو دەبیتە هۆی رووداني ئیش. دوومەلەکە لە ئاکامی کەیشتنی هەوکـردنەکە بە رەگی ددان کە دروسـت دەبـی و دەبـیـتـە گیرفانەیك لە کیم.

ـ حالەتی زۆرکـار نەبـوونت لە ئازارەکـە یا دووبارەبوونەوەی لە زۆربـەی حالەتـەکان بیوبستە ددانە تووش بوومکە هەلکیشی و هەروەهـا بیوبستە هەر ئەو کاتە بیش ئەوەی هەوکردنەکە بکشی بەرەو شوینەکانی تری لەش دومەلەکە چارەسەر بکری.

هەوکردنی پووك

ئیشی پووك (لە کەل سوور هەلکەرانی و ئاوسانی و بە ناسەی خوین بەربووتی) لەمانەوە ئەنجام دەگرن:ـ
١ـ خاوین نەکـردنـەوەی ددان و پووك بە بەردەوامی و بە شیوەیەکی چاك.
٢ـ نەخواردنی خوراکی بە پیتی تەواو (بەد خوراکی)



خۆپاراستن و چارەسەر:
● لرچەی ددان بەپاشی پاش هەر ژەمە خواردنیك بەکاربینە، بۆ لەوەی پاشە روکی خوراك لە نیوان ددانەکان لابەی و باشتر وایە لەو تویکلە زەردەی کە لە نیوان ددان و پووك کۆدەبیتەوە لابەی. باشتریشە ژیر پووك بەبەردەوامی و بەهۆی پاکردنی دەزوویەکی بەمیز لە نیوان ددان خاوین بکەیتەوە. لەوانەیە ئەم کارە لەسەرەتاوە بیئە هۆی خوین بەربوونیکی بەمیز بەلام هەر زوو پووك حالەتی تری ئەندروستی بەخۆوە دەبینی و خوین بەربوونەکە کەمتر دەبی.
● خوراکی دەوڵەمەند بە ڤیتامین بخۆ بەتایبەتی هیلکەو گۆشت و دانەوڵەو سەوزە و میوە، وەك پرتەقاڵ و لیمۆ و تەماتە. خۆ لە شیرینی‌ی لادە بەتایبەتی شیلەکەی.
تیبینی: لەوانەیە لەو دەرمانەی بۆ چارەسەرکردنی ق بەکاردین بینە هۆی گەشەیەکی ناسروشتی‌ی پووك (ل ٣٧٤. و لە حالەتی رووداني لەمەدا. پرس بە کارای ئەندروستی بکە بۆ هەوڵدانی گورینی دەرمانەکە ئەگر کرا.

زامی گۆشەی دەم

زامی تەنگ لە گۆشەکانی دەمی منداڵان زۆر جار نیشانەیەکە بۆ بەد خۆراکی. لە بەر ئەوە پێویستە لە سەر ئەو منداڵانەی کۆلیلیان لە دەس ئەم نیشانانە هەیە خۆراکی دەوڵەمەند بە فیتامینەکان و پرۆتینەکان بخۆن وەك شیرو گۆشت و ماسی و هێلکەو و میوەو سەوزە.

پەڵەی سپی لە ناو دەم بینە

کاژێکی سپی زمان دادەپۆشێ: کەئ ئەخۆشی دەبینە هۆی کاژی سپی یا زەرد لە سەر زمان وەیچی دەم. ئەمەش زۆر جار بەرزبوونەوەی گەرمی لە گەڵ دا دەبێ. لە گەڵ ئەوەی ئەم کاژە (پەڵەیە) ترسناك نییە بەڵام دەم شۆرین بە خوێ و کلربۆنات لە ئاوی شلەتین چەند جارێ لە رۆژێکا کەڵك دەگەیەنێ.

بەڵام پەڵە سپییە بچووکەکان وەك دەنکە خوێ لە دەمی منداڵێکی تا ئ هاتوو لەوانەیە سەرەتا ی سیرۆژە بێ (ل ٣١١).

کاژی سپی (پۆقژە)

لە کاژ ی سپی بچووك بچووك لە ناو دەم و زمان پێك هاتووەوەك پاشماوەی شیری ووشەکەوەبوو لە سەر گۆشتی خاو دیارە. قارچك یا کەروو دەبینە هۆی. و پێی دەوترێ قارچکی بازنەیی (ل ٢٤٢). پۆقژە لە منداڵانی شیرە خۆرە و ئەو کەسانەی دژە زیندەوەکان بە کاردێن وەك تتراسایکلین و ئەمپسلین زۆرە.

واز لە خواردنی دژە زیندەوەکان بینە ئەگەر دەکرێ، و ناو دەم بە ئاوی وەنەوشەیی (جینشین فایولیت) چەورکە. لەوانەشە سیر مژین یا خواردنی ماست یاریدەی چابوونەوە بدات، بەڵام لە حاڵەتە تیژەکان نستاتین بە کاربینە (ل ٣٦٠)

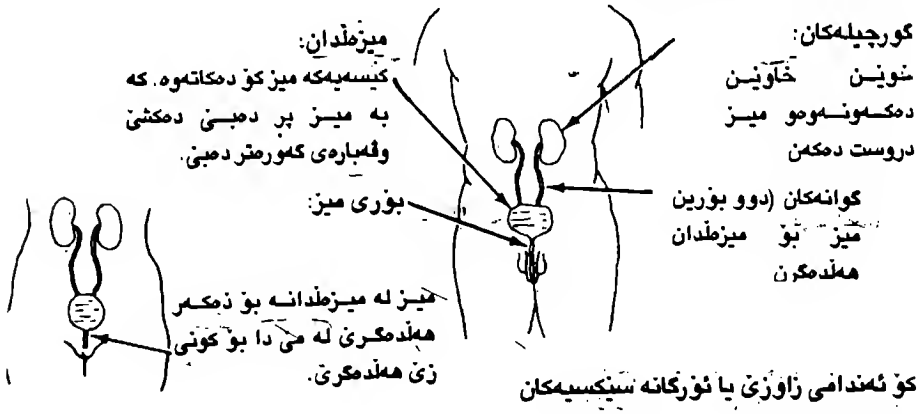
ئەفتاس زامی (تا): برینێیە لە پەڵەی بچووك بچووکی سپی لە ناو لێو یا دەم کەشە دەکات و زۆر جار تا یا ماندوو بوون دەبینە هۆی و بۆ ماوەی نێوان هەفتەیەك بۆ سێ هەفتە دەمێنێتەوە دەم بە ئاوی خوێ بشۆ. لەوانەیە بە ر نی هەنار چەور کرێ بە کەڵکی بێ دژە زیندەکان لەم حاڵەتەدا بە کەڵك نایەت.

تامیسکە (هێرپس)

زیپکەی بچووك بچووك و بە ئێش لە دەم (یا لە سەر ئەندامانی زاوزێ) لەوانەیە کەشە بکات و ببێ زام پاش تا یا ماندوو بوون دەردەکەوێ فایروس پێی دەڵێ (هێرپس) دەبینە هۆی و هەر لە خۆیەوە - هەفتەیەك یا دوو هەفتە چا دەبێتەوە و لەوانەیە بەهۆ خستنە سەری بۆ ماوەی سەعاتێ لە یەکەم رۆژی دەرکەوتنی یاریدەی چابوونەوەی بدات، بەڵام رۆنی قازمین لەوانەیە یاریدەی نەرم کردنی بدات تاکو - خۆیەوە دەگیرسێتەوە

کۆ ئەندامی میز و کۆئەندامی زاو زێ

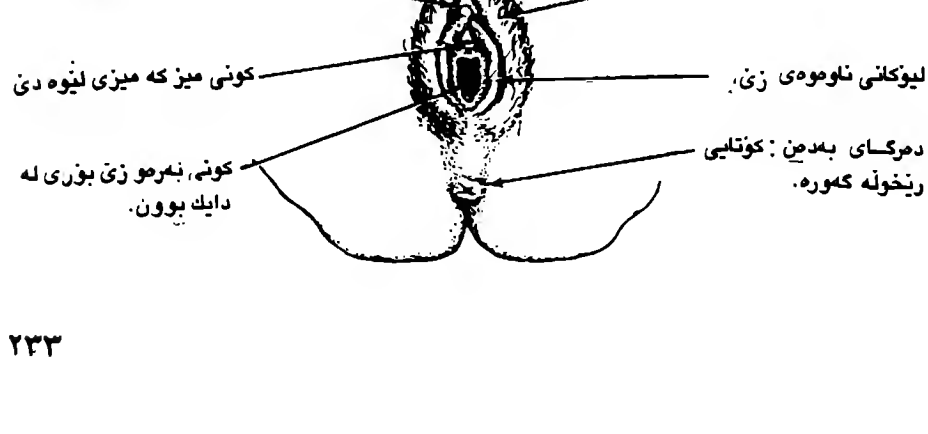
کۆ ئەندامی میز یازیدەی لەش دەدات بەوەی کە لە کەرسە لە کەلک کەوتوومکانی خوینی رزگار دەکات ولە رێ میزەوە دەیانگاتە دەرەوەی لەش.



کۆ ئەندامی زاوزێ یا ئۆرگانە سێکسیەکان

١ـ لە نێرا:

٢ـ لە مێ



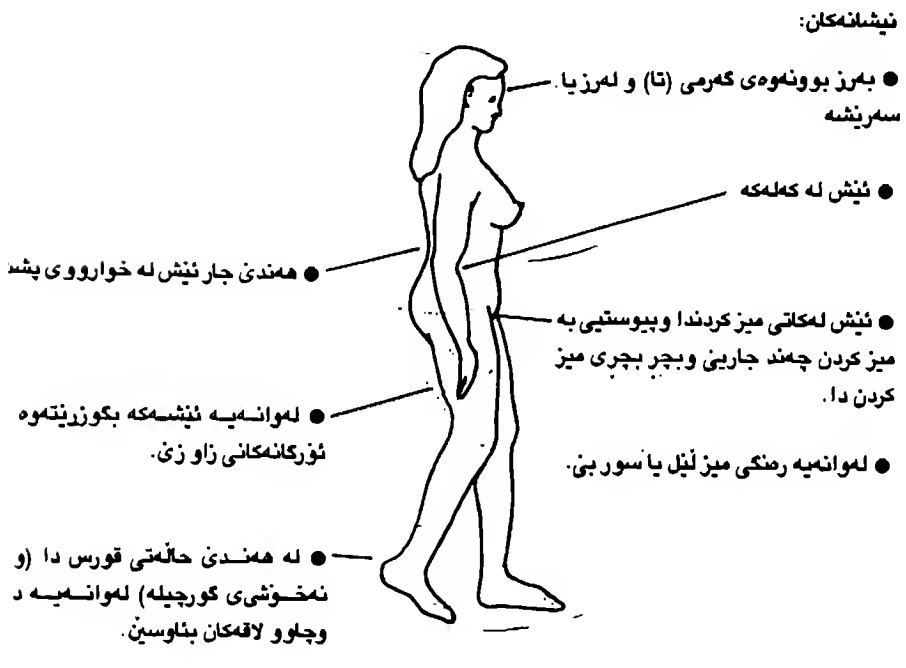
گرفتەکانی کۆ ئەندامی میز:

لێرەدا کەڵێ نارەحەتی پەیوەندار بە رۆژگاکا ی میز هەیە و زۆر جار بەزەحمەت لە یەك جیا دەکرێتەوە هەندێ لەم نارەحەتیانە ترسناك نین بەڵام لەوانەیە هەندێکی تری کەڵێ ترسناك بن، و لەوانەیە نەخۆشیەیە ترسناکەکەبە نیشانەی سووك دەس پێ بکات. لە زۆر جاردا زەحمەتە بۆ کەرانەوە سەر ئەم پەرتووکە ئەم نارەحەتیانە دەس نیشان کرێ، چونکە پێویستیان بە زانیاری تایبەت هەیە وبۆ هەڵسان بە هەندێ تاقیکردنەوە وپرس کردن بە یەکێ لە کارمەکەرانی بواری تەندروستی.

بەڵام هەندێ گرفتی بلو کە پەیوەندی بە میز کردنەوە هەیە دەکرێ بەم شێوەیە کورت کرێتەوە:

١ـ هەو کردنەکان لە رۆگای میز کە بە جووت بوون بڵاونابێتەوە.
٢ـ بەردی گورچیلە
٣ـ نارەحەتی لە پرۆستات (بە زەحمەت میز کردن بە هۆی ئاوسانی رژێنەکە، و ئەمە لە زۆربەی حاڵەتەکان روو دەدات، لە هەندێ ئەو پیاوانەی کە بە ساڵا دەچێ.
٤ـ سووزمنك زەحمەتی و ئازار لە کاتی تێپەر بوونی میز و ئەوەش نەخۆشیەکە بە ئاسانی دەگوێزرێتەوە ودەبێتە پەتا و بە جووت بون بڵاو دەبێتەوە.
٥ـ شستۆسۆما یا بەلهارزیا، لە کەڵێ ناوچەی جیهان دەبێتە هۆی سەرەکی بۆ بوونی خوین لە میزدا، وله کاتی توژینەوەی ئەو هەوکردنانەی لە هەندێ کرمەوە ئەنجام دەکرێ (تەماشا ل٤٦) بڵس کرا.

ئەو هەوکردنانەی رۆگای میزکە بە جووت بوون بڵاونابێتەوە



ـ ئەندامی میزی کەلی ژنان تووشی هەوکردنی سووك دەبن، بەلام لە پیاوان دا ریژەیان کەمە، تەنها نیشانەی
ـەوە زۆر جار ئازارە لە کاتی میز کردندا ـ یا سووتانەوە لەکاتی میزدا یا پێویستی بە میز کردنی بەردەوام.
ـەدی نیشانەی تر بوونی خوێنە لەگەل ئازار لە بەشی خوارەوەی سك. بەلام ئێشی لە بەشی خوارووی پشت
ـ ـەکشی بەرەو کەلەکە و خوارەوە وتای لەگەلە نیشانەیەکە لە گرفتیکی زۆر زەحمەت تر.

جـرەسیەر:

● زۆر ئاو بخۆرەوە زۆر لە هەو کردنە لاوەکیەکان کە پەیوەندیان بە
ـکای میـز هەیـە دەکـرێ بە ئاو زۆر خواردنـەوە چا ببنـەوە بەبێ
ـوێستی بە هیچ دەرمانێ بەلام ئەگەر کەسەکە توانای میز کردنی نەبوو
ـەگەر لێرەدا ئاو سان لە دەست وله دەم وچاو هەبوو پێویستە ئاو زۆر
ـەخواتەوە.

ـ ئەگەر مرۆڤ پاش خواردنەوەی ریژەیەکی زۆر لە ئاو چانەبوو و ئەگەر تای بەرزی لی بوو پێویستە حەبی
ـسفونامید (ل٣٥٤) یا ئەمپسلین (ل٣٥١) یاتراساکلین (ل٣٥٣)، وەرگرێ پێویستە بایەخ بە ریژە و مەترسی
ـەو دەرمانانە بدەی، بۆ ئەمەش کاریگەریتی هەو کردنەکان تەنگ پێ هەلچنینێ پێویستە دەرمانە کە بۆ دە
ـۆژ یا زیاتر وەرگرین، هەروەها خواردنەوەی ریژەیەکی گەورە ئاو بە تایبەتی لەگەل سلفونامیدزۆر گرنگە
وهەروەها بە تال کردنی میزەلدان بە زووبی گرنگە. (زۆر میز کردن) لە حالەتی چانەبوونەوەی بە پەلە، پرس
ـە پزشیك کە.

ـەم یا بەردی چکۆلە لە گورچیلەو و میزەلدان

● زۆر جار یەکـەم نیشـانـەکانی ژانی تیژ یا توند لە خوارووی پشت دەبێ، یا لە کەلەکە (کەمەر) یا لە
خوارووی سك یا نێوان هەردوو رانە یا لە خوارووی ئەکەر لە پیاوان دا.

● لە هەندێ جاردا بۆری دادەخرێ ولەو کاتەدا زەحمەت دەبێ بۆ ئەو کەسە یا مەحال دەبێ میز بکات،
ـەوانەیە میزەکە تێکەل خوێن بێ لە هەندێ حالەتدا. هەروەها لەوانەیە هەندێ دلۆپە خوێن لەکاتی میز
کردندا بتکێتە خوارەوەو.

● لەوانەیە لێرەدا هەو کردنی میزیش لە هەمان کات دا هەبێ.

چارەسەر:

● شی کردنەوەی پێشوو بو چارەسەر کردنی هەو کردنەکانی میز لەم بوارەش دا بە کەلك دێ.

★ ئەسپرین یا هەر ئێش بڕێ دژی کژ بوونەوەی بدەرێ (تەماشا ل٣٦٧).

● هەوڵ دەکە لە زەوی دا پاڵ کە وێ میرکەی لە وانەیە ئەم بەردەی میزەلدان یاریدەدات بۆ خزان و رۆکای
میز رزگار کات.

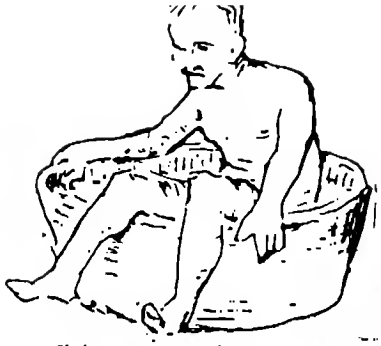
● لە حالەتـە قوورسەکان داوای یاریدەی پزیشکی بکە. لەوانەیە چارەسەری نەشتەرگەری لە هەندێ
حالەت پێویست بێ بۆ خۆپاراستن، خواردنەوەی شلەمەنی زۆر کە (تەماشا ل١٨)

ئاوسانی پرۆستات (زل بوونی)

ئەم حالەتـە لە پیاوانی بە ساڵا چوواندا زۆرن، وئەمەش لە ئاکامی ئاوسانی رژێنی پرۆستاتەکەلە نێوان
میزەلدان و بۆری میز گیرساوەتەوە.

● مرۆڤ هەست بە زەحمەتیی دەکات لە تێپەر کردنی میز وله هەندێ حالەت دا زەحمەتیی دەبینێ لە رزگار
بوون لە پیسایی، ولەم حالەتەدا لەوانە بە میز کردن پچڕ پچڕێ یا ناهێڵێ بە تەواوی تێپەر بێ، و لەوانەشە
پیاو نەتوانێ چەند رۆژێ میز بکات.

● ئەگەر ئەم حالەتە تای بەرزی لەگەل بێ ئەوە نیشانەیەکەکە هەوکردنیشی لەگەل دایە.



چارەسەرکردنی زل بوونی پرۆستات: (ئاوساو)

● ئەگەر مرۆڤ نەیتوانی میز بکات ئەوسا لە سەریەتی لە مەنجەلیکی پر ئاوی گەرم دانیشی وەك لە شیوەکەدا دیارە، وئەگەر کەلکی تەواوی لی وەرنەگرت لەوانەیە پیویست بەمیل کات. (ل۲۳۹)

● ئەگەر ئەم حالەتە تای لەگەل بوو دەکری هەندی درە میکرۆبیەکان وەك ئەمپیسلین یا تیتراسایکلین یا سپترین بەکاربی (ل۳۵۱-ل۳۵۳).

● لە حالەتی ترسناك یا کوژن کردەدا داوای یارمەتی پزشکی بکە لەوانەیە کارەکە پیویست بە عەمەلیاتی نەشتەرگەری بکات.

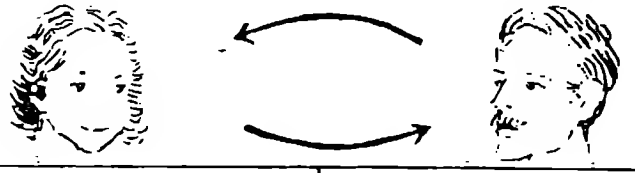
تیبینی:

زۆر کرنکە جیاوازی لە نیوان پرۆستات و سووزمنك بکری هەردووکیان وا دەکەن تیپەر بوونی میز قورس بی. زل بوونی (ئەستوربوونی) پرۆستات لە بە ساڵا چووان ئەگەر زیاترە. بەڵام لە پیاویکی کەنجدا لە زۆربەی حالەتەکاندا لە ئاکامی سووزمنکەوە دەبی، بەتایبەتی ئەگەر جووت بوونی ئەنجام دا لەگەل کەسیکی تووش بوو بە نەخۆشیەکە پیش چەند رۆژی یا چەند هەفتەیەك.

ئەو نەخۆشیانەی بە جووت بوون بڵاودەبنەوە

۱- سووزمنك: ئەم نەخۆشیە زۆر جار لە ئاکامی پەیوەندی رەگەزیەوە (سیکسەوە) بڵاودەبیتەوە

نیشانەکان:



لە پیاودا	لە ژن دا
● نیش لە کاتی میز کردن دا ● مانگە خوارەوەی مانۆپە گەیم لە زەکەرەوە ● زەحمەت بینین لە میز کردندا (هەوانەیە لە هەندی کات دا نەتوانی هیچ میز تیپەر بکات. ● تا (چە هەندی کات دا) پاش چەند مانگێ یا چەند ساڵی ● ئاوسانی بە نیش و رەق بوون لەپیاکان لە ئاڵۆکان یا بەلەن لە جومگەکانی دروصل کردنی تر ● کزی لە رۆکەی میز بە هۆی مرووست بوونی ئەگەرە لە رۆکەکە؟ ● نەزۆکی	● لەوانەیە ژن لە سەرەتاوە هەست بە هیچ نیشانەیەك نەکات لەوانەیە هەست بە هەندی ئازار بکات لە کاتی میز کردندا یا سووزمنکی سووك لە زێی دا ● ئەگەر ژنی سك پر سووزمنکی چارەسەر نەکری پیش منداڵ بوون لەوانەیە هەوکردنەکە بگوێزێتەوە بۆ چاوی منداڵ لەکاتی منداڵ بوندا وبینایی لە دەس دات. پاش چەند مانگی یا چەند ساڵی ● نیش لە خوارەوەی سك (ئەخۆشیەکانی هەو کردنی حەوز ل ۲۴۳) ● گرفت لە خول مانگانە (حەیض) ● نەزۆکی ● گرفتەکانی تر \

نیشانەکانی تووش بوونی پیاو بە سووزمنك لەوانەیە پاش دووروژ یا پینج روژ (لەوانەیە سی هەفتە یازیاتر) پاش جووت بوون لەگەل کەسیکی تووش بوو دەرکەوی. بەڵام لە ژن دا نیشانەکان لەوانەیە پیش تیپەربوونی چەند ساڵی دەرنەکەوی. بەڵام لەگەل ئەوەی هیچ نیشانەیەك دەرناکەوی. ژن لەوانەیە نەخۆشیەکە بگوێزێتەوە بۆ کەسیکی تر هەر لەسەرەتای چەند رۆژی پاش تووش بوونی بەنەخۆشیەکە.

● پرۆکایین پەنسلین ٨ملیۆن وحدە یەك جار نیوەی رۆژەکە لە سەتیك بدە، زۆر گرنگە پرۆکایین پەنسلین بەکار بینی ئەگەر کرستەلاین پەنسلین (ل٣٥٠) ئەگەر لە توانایا بوو پرۆپینسید وحمس بینی ١٫٠٠ گم (یەك غرام) پیش دەرزی پەنسلینەکە بە نیو سەعات وەرگرە.

ئەگەر نەبوونی پەنسلین یا نەبوونی کاریگەرینی تیتراسایکلین بەکار بینە، دەس بکە بەوەرگرتنی ٦ گولاج عەیار ٢٥٠ ملگم رۆژانە جوارجار جار بۆ چوار رۆژی بەبەر دوای یەك (ل٣٥٣) لە حالەتی نەبوونی تیتراسایکلین ستراپتومایسین بەکار بینە (ل٣٥٦).

● ئەگەر کەسەکە نەیدەتوانی میز بکات لە سەریەتی ئەوە ئاگی کاتەوە ولە مەنجەلیکی پر ئاوی گەرم دانیشی (ل٢٣٦) ئەگەر نەیتوانی میز بکات ئالەو کاتەدا پیویستە بە تایبەت کە پێی دەڤێن میل میزەڵدانی بەتاڵ کاتەوە، لەم حالەتەدا پیویستە دلوای پارەیەتی پزیشك بکات (ل٢٣٩)

● ئەگەر پیاویکی تووش بوو بەپەیوەندی رەگەزەی کرد لەگەڵ ژنەکەیدا پیویستە ژنەکەشی خۆی چارەسەر کات زۆر جاریش ژنەکە دەکرێ تووش بوویی حەتاکو هیچ نیشانەیەکی لێ دیار نەکەوێ، ئەگەر چارەسەر نەکرێ لەوانەیە نەخۆشی بەکە جارێکی تر بگوێزرێتەوە بۆ میردەکەی.

● پیویستە جاری مندالان لە سووزەنك پارێزین چونکە ئەوە لەوانەیە بیانیان لەدەس بدات، فەترەی نیترات زیو بە رێژەی ١٪ بۆ چاوی مندالە لە دایك بووکە بەکار بێت.

● پیویستە هەر کەسی جووت بوونی لەگەڵ مرۆڤیکی تووش بوو کرد بە تایبەتی ژنانی تووش بوو بە نەخۆشی بەکە چارەسەر بکرێن دوور بکرێنەوە.

لەوانەیە تووش بووت بە سووزەنك تووشی سیفلیسیش بووبی بەبێ ئەوەی بزانی، بە شێوەیەکی گشتی وابانە سفلس ئەوا چارەسەر کرێ چارەسەر کردنی سووزەنك بەتەنها لەوانەیە نیشانەکانی دابپۆشی بەبێ ئەوەی نەخۆشی بەکە چارەسەر بکات.

بۆ رێ گرتن (ئەدان) بە سووزەنك و نەخۆشی بە رەگەزەکانی تر بە لاپەرەی ٢٣٩ بچۆرەوە.

٢ـ نەخۆشی بەکانی سفلس

سفلس نەخۆشی بەکی باوو ترسناکە ولەرێی پەیوەندی رەگەزی بەوە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر بلاو دەبێتەوە

نیشانەکان:

● بەکەم نیشانەکانی دەرکەوتنی زامەلیکە بە (شەمکەر) ئاو دەبرێ (دەناسرێ) یا زامی سفلس سەرەتایی (برینی چاڵ چاڵە) وپاش دوو هەفتە تا پێنج مانگ لە ئەنجامی دانی پەیوەندی بە رەگەزیەکە (جووت بوونەکە) لەگەڵ کەسێکی تووش بوو بە سفلس دەردەکەوێ لەوانەیە زامەکان بە شێوەی زیپکە یا زامی کراوە بن، زۆر جار لە کۆئەندامی زاوزێ لە پیاو یا ژن دەردەکەوێ (لە حالەتی کەم زامەکان لە لیوەکان یا دەم یا پەنجەکان یا کۆم دەردەکەن. ئەم زامانەش پڕن لە میکرۆب دەکرێ بگوێزرێتەوەی بەئاسانی لە کەسێکەوە بو کەسێکی تر و ئەمانە بێ ئیش ئەگەر زامەکە لەناو ماڵی ژندا بوو لەوانە هەستی پێ نەکات، بەڵام بۆی دەکرێ پەتاکە بۆ هەر کەسێکی تر بگوێزێتەوە.

● ئەم زامانە بۆ چەند رۆژی دەبینەوە وپاش ئەوە بەبێ هیچ چارەسەریك ئامیری بەڵام بەخۆشی بەکە بەردەوام دەبێ لە بلاوبوونەوە لە لەش دا.

باش تیمر بوونی چمند هەفتەیەك یا چمند مانگێ، لەوانەیە توش بوو هەست بە سووتانەوە لە گەروویکات لەگەڵ تابەکی سووك، وزام لە دەم یا ئاوسان لە جومگەکان، یا دەکرێ بەکێ لەم نیشانانە لەسەر پێست دەربکەوێ.

پەڵە زیـکـەی بە ئیش لە هەسـوو بەشەکانی لەش

خوێن زانی بازنەیی (وەك پەڵە)

سور بوونە لێ ئاوساتی بە ئاژێش لە سەر دەستی یا پێی

هەسوو ئەم نیشانانە زۆر جار لە خوێنەوە بزر دەبن جا نەخۆشەکە وا بروا دەکات کە باش تەواو بووە بەڵام نەخۆشی یەکە بەردەوامە! ئەگەر سفلس چارەسەر نەکرێ دەتوانێ هەر بەشێکی تری لەشی تووش بکات و بیتە هۆی نەخۆشی لە دڵ، یا ئیفلیجی، یا ئاژۆزکاری زگپاکی لە کوڕەڵەی ژنی تووش بوو بە سفلس، یا هەر گرفتێکی تر.

ئاگادار کردنەوە:

دەرکەوتنی هەندێ زیکە لەسەر پێست و مانەوەی چمند رۆژێ یا چمند هەفتەیەك پاش دەرکەوتنی زام لەسەر ئۆرگانە سیکسیەکان دەکرێ بە هۆی سفلسەوە بێ، دەکرێ بگەڕێتەوە بۆ پرس کردنی پزیشکی بۆ دڵنیا بوون لەوە.

چارەسەرکردنی سفلس:

● دەرزی پرزکلینی پەنسلین یەك ملیۆن وەحدە رۆژانە بۆ دوانزە رۆژ لە نەخۆشەکە بدە، زۆر گرنگیشە دەرمانەکە گشت ماوەی چارەسەرەکە دوانزە رۆژی تەواو بدرێ بە نەخۆشەکە، بەڵام لە حاڵەتی حەساسیەت (ئەلیرجیا) بە پەنسلین یا لە حاڵەتی چەتەبوونەوە لەسەر نەخۆ. گولایی تیتراسایکلین ٢٥ ملگم رۆژانە چوار جار بۆ ماوەی (دە) رۆژ یەك لە دوایەکی بدرێتێ دە رۆژ یەك لە دوا یەك بدرێ.

● ئەگەر لیرەدا کەمترین ئەگەری توش بوونی کەسێ بە سفلس هەبوو پێویستە لەسەر ئەو کەسە پەیوەندی بە یەکێ لە کارلیاتی بواری تەندروستی بکات بۆ فەحس کردنی ئەگەر لیرەدا دەرئەنجامی ئەنجام دانی تاقیکردنەوەکان (فەحسی) نەبوو، پێویستە نەخۆشەکە وا چارەسەر بکرێ کە وەك تووش بوو بێ بە تەنکید.

● پێویستە چارەسەری هەر کەسێ کە پەیوەندی رەگەزی دروست کرد بێ لەگەڵ کەسێکی تری تووش بوو بە سفلس وەتایبەتی پیاو ژنانی تووش بوو.

بۆ خۆ لادان لە سفلس: تەماشای ئەم لاپەڕەیە بکە:

٣ـ ئاڵك (کرانەوەی رژێنە لیمفاویەکانی بەرزەها (لیمفوگر نیولۆما).

نیشانەکان:

● لە پیاوان: گرێیەکی لیمفاوی تاریك لە بەرزە هاردەکریەوە بۆ لەوەی کێمی لێ دەرێ و پاشان گرێ دەبەستی بۆ لەوەی جارێ بکرێتەوە.

● لە ژنان: گرێ وەك هی پیاوان، یا زامی بە ئیش لە دەرگای کۆم.

چارەسەر:

★ پەیوەندی کردن بە یەکی لە بواری تەندروستی

★ دانی ٢٥٠ ملم لە تیتراسایکلین، یەك یا دوو کەپسوول (کولاج)، رۆژی چوار جار بۆ دوو هەفتە.

★ واز هێنان لە جووت بوونی رەگەزی تا هەسوو زامەکان بە تەواوی چاکدەبێتەوە.

چۆنیەتی ڕێ نەدان بە پەتای نەخۆشیە ڕەگەزیەکان.

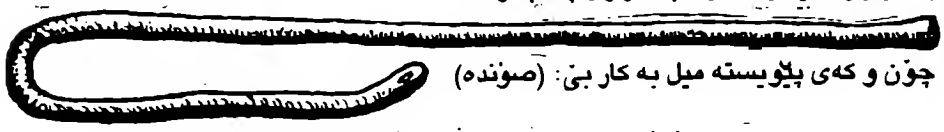
١ـ پێویستە چارەسەری هەر کەسێ توشی ئەم نەخۆشیە دەبێ بە پەلە بکرێ بۆ نەودی پەتاکە نەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکانی تر. هەروەها پێویستە ئەو کەسە ڕێی پێ نەدرێ سێکس ئەنجام بدا تا ڕۆژی سێیەم لە تەواو بوونی چارەسەرەکە.

٢ـ خەڵکانی تر ئاگادار کەرەوە ئایا پێویستیان بە چارەسەر هەیە، کە هەر کەسێ نێر بێ یا مێ بێ کە دەزانێ تووشی هەر نەخۆشیەکی زاوزێ بووە پێویستە هەموو ئەو کەسانە کە سێکسی لەگەڵ کردووە ئاگادار کاتەوە بۆ ئەوەی چارەسەری گونجاو و وە دەس بێنێ.

زۆر گرنگە هەر پیاوێ تووش بوو ئاگاداری ئەو ژنە بکاتەوە کە جووت بوونی لەتەکا ئەنجام داوە بە تووش بوونەکەی چونکە ئەو ژنە لەوانەیە پەتاکە بۆ خەڵکانی تر بگوێزێتەوە بەبێ ئەوەی بزانێ هەروەها لەوانەیە منداڵەکانی بینابیان لە دەس وبەنوقسانی لە دایك بن یا دەکرێ خۆی توشی نەزوکی بێ یا زۆر نەخۆش کەوێ.

٣ـ ئاگادار بە (لە پەرێزیە) لە بەستنی پەیوەندی سێکسی، ئەوەی زۆر سێکس لەگەڵ زۆر کەسی دەکات زۆر جار توشی ئەم بابەتە نەخۆشیانە دەبێ، بەکار هێنانی کیف لەوانەیە بەکەڵك بێ بۆ بەرگرتن لە نەخۆشی سفلس بەڵام نەك لە هەموو حاڵەتەکان دا.

٤ـ یاریدەی خەڵکانی ترده: سوور بە لە سەر ئەو برادەرانەت کە توشی ئەم نەخۆشیە بوون کە چارەسەری پەلە وەرگرن سێکس نەکەن تا بە تەواوی چادەبنەوە.



چۆن و کەی پێویستە میل بە کار بێ: (صوندە)

(میل بۆریەکی لاستیکیە بۆ تێپەڕ کردنی میز لە میزەڵدانەوە)

کەی پێویستە میل بەکار بێ وکەی پێویستە وازی لێ بێنێ

● صوندە بەکار مەهێنە تەنها لەو حاڵەتە زەرور ڕیانە نەبێ، ولە حاڵەتی مەحال بوونی وە دەس هێنانی یاریدەی پزیشکی لە کاتی گونجاو دا. بەکار هێنانی میل (صوندە) لەوانەیە هەو کردن جێ بێڵێ یا نوقسانیەك لە بۆری میز جێ بێڵێ حەتتاکو ئەگەر بە گشت چاودێریەکەوە بەکار بێ.

● ئەگەر هێشتا کەمێ میز تێ دەپەڕێ، میل بەکار مەهێنە

● ئەگەر کەسەکە نەیتوانی هیچ میز بکات ئەوا لەسەریەتی ئەوە تاقیکاتەوە لە حەوزێکی ئاوی گەرم دا پێش ئەوەی صوندە بەکار بێنێ، پێویستە دەس بەوەرگرتنی دەرمانی گونجاو بکات بۆ سووزمك و نارەحەتیەکانی پرۆستات بە پەلە پێش میلەکە

● پێویست ناکات میل بە کار بێ تەنها لەگەڵ ئەو کەسە نەبێ میزەڵدانی بەمیز پڕ بووە و پووەتە هۆی ئازا و توانای میز کردنی نەبێ یا ئەوەی نیشانەی ژەهراوی بوونی خوێنی بە گەوهەری میز بۆوە (یوریمیا) لێ دەرکەوێ

نیشانەکانی ژەهراوی بوونی خوێن بە میز (یوریمیا، گەوهەری میز)

● بۆنی هەناسەی لە بۆنی میز دەچێ

● پیو دەم وچاو دە ئاوسێ

● ڕشانەوەو هەست کردن بە بێزاری لە ژیان و دڵە ڕاوکێ

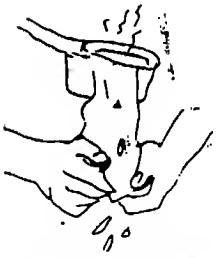
تێبینی پیویستە هەر کەسی کۆلیل لە دەس بەزەحمەت میز کردن هەیە یا زل بوونی پروستاتی هەیە یا بەردی لە کورچیلە هەیە میل تایبەت وە دەس بێنێ و نامادە بی بۆ بەکارهێنان لە حاڵەتی ئاکاودا

چۆنیەتی بەکار هێنانی صوندە (میل)

١ـ پێویستە صوندە بۆ ماوەی پانزە دەقیقە بکرێتە ئاوی کوڵاوەوە

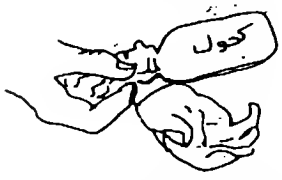
٢ـ ئەکەرو دەوروبەری باش بە صابون و ئاوی کوڵا وبشۆ

٣ـ دەستەکانت باش بە ئاوی گەرم و صابون بشۆ

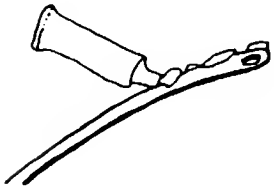


٤ـ پۆشەرێکی خاوێنی بخەرە ئەم لاو ئەولای ئەکەر کرا پۆشاکی خاوین دەس خەی

٥ـ دەستەکانت بەسپرتۆ بشۆو باشتر وایە دەسکێش خاوێن کراو بەکار بێنی ئەگەر هەبۆو



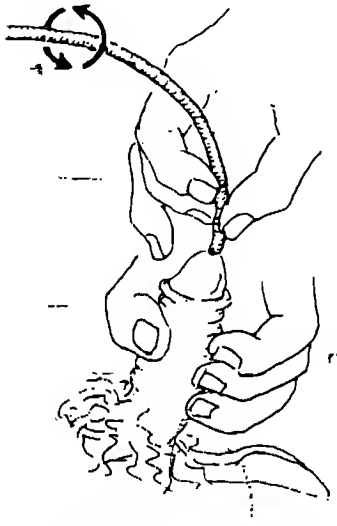
٦ـ صوندەکە بە مەرهەمی دژ میکروب و یا هەر بابەتی مەرهەمی میکروب کوژ چەوریکە



٧ـ میلەکە بەرمبەر وبە زۆر چاودێریەوە بکەرە ژوورەوە.

● وریا بە میلەکە بەر هەرشتی تر کەوی بێجگە لە دەستەکانت و کوونی ئەکەر

● ئەگەر صوندەکە بە ئاسانی نەچووە ژوورەوە هەوڵدە پیاچوونەوەی بازنەیی بکەی بە جوڵاندنی ئەکەر، بەڵام وریا بە لە فشار خستنە سەر صوندەکە چونکە ئاسانە زیانی لەشی بەکار روکای میز بگەیەنێ. کە میز دەسی کرد بە هاتنە خوارەوە چی دی صوندەکە مەخەرە ژوورە.



پێویستە ئەکەر لە باری ستوونی بمێنێ بۆ ئەوەی روکای میز نەچەمێتەوە

تێبینی گرنگ.

مەهێڵە بەیەک جار هەموو میزەکە بێتە دەرەوە حەتتاکو لێرەدا نیشانەی ژەهراوی بوونی بە میز هەبوو. مەهێڵە میز لەسەر خۆو بەرێژەیەکی کەم بە سەعاتی یا دوو بێ لەوانەشە ژن پیویستی بە صوندە هەبی پاش منداڵ بوون بە هۆی زەحمەتی میز کردن، شیوازی صوندەدانان بۆ مێ وەك ئەوەی پێشوو وایە بەڵام تونێلی (روکا) بۆلای ئەو کورت ترە لەهی نێر

چۆراوکەی ماڵ (کەرەسەیەکی‌لینجە لەوانەیە لە کێم بچی ماڵ دەبریژی).

وەك باوە هەموو ژنان ریژمیەکی کەم شلەیەکی لینج پاك و بێ گەرد یا سپی وەك شیر دەریژن لەوانەیە سیلەو زەردبێ ئەگەر ئەم شلە لینجە بۆنی گەنی لێ بێ یا خارشت (ئالوش) دروست نەکات ئەوە هیچ موشکیلە نییە.

بەڵام گەلێ لە ژنان، بەتایبەتی لە کاتی سك پڕیدا زۆر جار دادیانە لەدەس ئەو شلە لینجەی کە ماڵیان دەبریژێ دەبێتە هۆی خارشتی لە ماڵ دا و ئەمە لە ئاکامی هەندێ هەوکردنی نارەحەت بەڵام بی مەترسی دەبێ.

- لەوانەیە شلەمەنیەکە (ریژراوەکە) کەڤی سپی یا زەردی هەبێ مەیلەو سەوز بچێتەوە . کە دەبێتە هۆی خارشتێ کە لە ئاکامی هەوکردن بێ پێ دەڵێن «ترایکۆمۆناس» یا تاقانەی تووکن. ئەمەش دەبێتە هۆی ڕوورانەوە لە کاتی میزکردن دا

چارەسەر:

★ پێویستە پاك و خاوێنی ئەندامانی زاوزێ بپارێزری.

★ هوقنەی ماڵ (ماڵ شۆرین) شۆرینی ماڵ بەناوی گەرم یا بەسرکە.

(سێ کەوچك سرکە لەگەڵ یەك لیتر ئاوی کوڵاو تێکەڵ دەکرێ).

ژن لەسەریەتی لە جارێکەوە بۆ سێ جار ڕۆژانە ماڵی بشۆرێ تاکو وەزعی چاك دەبێتەوە. ئەگەر سرکەی نەبوو بە شەربەتی لیمۆ (ربی لیمو لەگەڵ ئاودا) بەکاربێنێ.

★ لە حاڵەتە قورسەکان پێ هەڵگری (تەحامیل) ماڵ هەیە میترۆنیدازۆلتسانە (ت ۳۵۹) یا شتێکی تر بۆ چارەسەری ترایکوو ناس (ل ۳۲۹) بەڵام لە حاڵەتە زۆر قورسەکان بال میترۆنیدازول وەرگرێ لە ڕێی دەمەوە بەریژەی دووغرام لە هەر ژەمێکدا (تەماشا ل ۳۵۹ و ۳٦۰).

تێبینی: لەوانەیە شۆوی ژنەکە (پیاوەکەی) کە دادی لەدەس ترایکۆیۆناس هەیە بەبێ ئەوەی هیچ دیاردەیەکی لێ بێ (بەڵام هەندێ پیاوانی تووش بوو هەست بە سووتانەوەی ترایکۆمۆناس دەکا لە کاتی میزکردن دا).

ئەگەر ژنەکە بە توندی جارێکی تر تووشی بوەوە پاش ئەوەی چارەسەرەکەی تەواو کرد لەسەریەتی‌و لەسەر مێردەکەشیتی دووغرام میزتیرازو بخۆن لە هەمان ڕۆژدا. ئەم دەرمانە لەڕێ دەمەوە ناخورێ تەنها لەحاڵە توندەکان نەبێ.

٢ـ ئەو شلە سپیەی کە دەردێ و لە پارچە پەنیری سپی دەچێ یا لە کەرەدەچێ و بۆنی کەنی لێ دێیا لە بو نی نانی گەرم دەچێ، لەوانەیە لەئەنجامی هەوکردنی کەروو (قارچك) بێ (نەخۆشیکەروو تەوقیسەریا زیپکەی دەم (پۆقژە) وە ئەمە دەبێتە هۆی خارشتی توند. و لەم حالەتەدا لیومکانی زێ سووری پەمەیی هەلدە گەرێ و لەوانەیە ببنە هۆی هەندێ ئازار. سووتانەوە لەکاتی میزکردن دا دەبێ. ئەم حالەتە لە ژنانی سك پر یا تووش بووی نەخۆشی شەکرە یا ئەوانەی قێر بوون حەبی دژ سك پربوون یا دژە میکرۆبیەکان وەردەگرن باوە.

چارەسەر: —

★ شۆرینێ ماڵ. بەئاوی سرکە (ل ٢٤١) ماڵت بشۆ یا بەئاوی وەنەوشە.(جنیشین قایولیت) بەریژەی دوو بەش لە ئاوی وەنەوشە بۆ هەر ١٠٠ بەش ئاو (پێویستە دوو کەوچکە چا لە نیو لیتر ئاو بکرێ)، یا بە کارهێنانی تەحامیلی نستاتین بۆ ماڵ.بۆ چارەسەری قارچك ـ (تەماشا ٣٦٠).

ماست خستنە ناو زی دەرمانێکی کۆنی خۆماڵیە یاریدەی کۆنترۆل کردنی هەوکردنی قارچك دەدات.

ووریا کردنەوە:

پێویستە دژە میکروبیەکان لەم حالەتانەدا بەکار نەهێنرێ چونکە بەکارهێنانی وەزعەکە خراپتر دەکات.

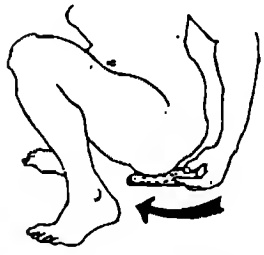
٣ـ ریژراوەی خەست و سپی رەنگ ی بوکەن دەکرێ لە ئەنجامی کاریکەرێتی بابەتی لە بەکتریا یا میکرۆبی بێ کە پێی دەڵێن ،هۆمۆ فیلاس، لەم حالەتەدا پێویستە هەڵسی بە تاقیکردنەوەی تایبەت بۆ جیاکردنەوە لە ترایکۆمۆناس بەکارهێنانی ئاوی سرکە بۆ شۆرینی ماڵ (ل٢٤٠) و هەروەها حەبی سلفاتیازۆلی زێ بەکاربێنە رۆژێ دووجار بۆ ماوەی دوو هەفتە (ل ٣٦٠).

٤ـ ریژراوەی ئاو رەنگ. قاوەیی یا مەیلەو خۆڵە مێشی، کەتێکەڵ خوێنەو بۆنی بۆ کەنی لێ دێ نیشانەیەکە بۆ هەوکردنی ترسناك تر. و لەوانەیە نیشانەی سەرەتان بێ (ل ٢٨٠) ئەگەر ئەم ریژراوانە تای لەگەڵ بوو ئەوا پێویستە دژە میکرۆبیەکان وەرگری (ئەمپسلین ـ ل ٣٥١) و هەوڵی وەدەس هێنانی یاریدەی پزیشکی بەپەلە بدەی.

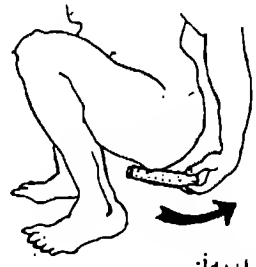
تێبینی: ئەگەر ریژراوەکان بۆ ماوەیەکی دوور بەردەوام بوو یا لەگەڵ چارەسەرا باشتر نەبوو ئەوا پێویستە سەرێ لەیەکێ لە کارگەرانی بواری تەندروستی بدەی.

چۆن دەتوانی (بۆژن) خۆت لە چەندەها هەوکردن بپارێزی:

١ـ پاش جووت بوون میز بکە. ئەمە یاریدەی بەرگرتن لە هەوکردنی میزدەدات بەڵام حەمل ناگیرێتەوە.



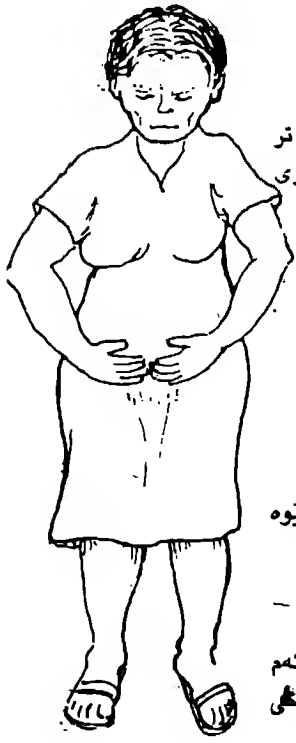
بەم ئاستەدا: نا



بەم ئاستەدا: بەڵێ

٣ـ خۆت باش خاوێن کەرەوە پاش پیسایی کردنی کۆمت هەمیشە لە پێشەوە بەرەو دواوە بشۆ بسرەوە

چونکه سرینەوە بەرەو پێشەوە لەوانەیە میکرۆبەکە بلا کاتەوەو ئەو کرم و [illegible] ئاو زەبش بلاو بکاتەوە ووریای ئەوەش بە هەمان شت بکەی کە کومی کچە منداڵە بچووکەکان دەسرینەوە و فیریان دە بە هەمان شێواز خۆیان خاوێن کەنەوە کە گەورە دەبن.



ئێش و نارەحەتی لە خوارووی سکی ژن

لەوانەیە ئەمە بەهۆی کەڵ شتەوە بێتە ئەنجام کە لە بەشە جیاوازەکانی تر لەم پەرتووکەدا باسی لێوە دەکەین. ئەو لیستەی کەدێو هەندێ پرسیاری زیندووی تیایە دەگرێ رێت پێ نیشاندا بۆ ئەو بزگەیەی کە دەتەوێ.

ئەو هۆیانەی کە دەبنەهۆی ئازار لە خوارووی سک دا ئەمانەن:

١ـ خولی مانگانە (حەیز ل ٢٤٦)
ئایا ئازارەکە پێش و لەکاتی حەیزدا زیاد دەکات؟

٢ـ هەوکردنی میزڵدان (ل ٢٤٦) ئەوەش لە هۆ هەرباوەکانی ئەم شێوە ئازارانەیە.
ئایا میزکردن بە ئازارەو زوو زوو میزدەکەی؟

٣ـ هەوکردنی قاچڵ (ل ٢٤١) یا هەوکردنی ترایکوسۆتاس (ل ٢٤١) لەوانەیە ئەم هەوکردنەزۆرجار بکاتە منداڵ دان و هێلکەدانیش ئایا ئاوی زێ ی هەیە؟ رەنگی چۆنە.

٤ـ نەخۆشیەکانی هەوکردنی حەوز و زۆر جار هۆیەکی دواخراوی (کۆتایی سووزمنك دێت (ل ٢٣٦). لەوانەیە ئازارەکە تیژ بێ لەکەڵ نیشانەکانی وەك ریخۆڵە کوێرە (٩٤) یا هەوکردنی ریخۆڵە، یا لەوانەیە ئازار کوێ کردەبێ (درێژخایەن) لەکەڵ ئازارێ یا نارەحەتیەیە بەردەوام یا بچڕ بچڕ لە خوارووی سك زۆرجار لە کەڵ تاو لەرز دێت.

٥ـ هەر گرێیەك لە خوارووی سك: لەم بارەیەوە ل ٢٨٠ ش دەکاتەوە. ئەم گرێیە لە مانە پێك هاتوە. حەبلی لەجێخۆ ترازاو، کیسەی ئاو لە هێلکەدان، نەخۆشیە سەرەتانیەکان و هی تر.

٦ـ هەوکردن و گرفتی تر لە ریخۆڵەو کۆم (ل ١٤٢) پێوەندی ئازار لەکەڵ خۆراك جووڵەی پیسایی چییە؟ زۆربەی ئەو گرفتانەی کە لە پێشدا باس کران ترسناك نین بەڵام بەزەحمەت لەیەك جیادەکرێنەوە و لەوانەیە پێویستیمان بە هەندێ فەحس و تاقیکردنەوەی تایبەت هەبێ

ئەگەر دڵنیانەبووی لەسەرچاوەی ئازارەکە یا لە حاڵەتی بەپەلە نەرەوینەوی ئەوا پرس بە پزیشك بکە.

ئەو ژن و پیاوانەی کە منداڵیان نابێ:

ژن و پیاو لە هەندێ کات دا هەوڵ دەدەن منداڵ بێنن بەڵام ژنەکە ئاووس نابێ. لەوانەیە یەکێ لە ژنەکە یا پیاوەکە نەزۆک بن. زۆر زەحمەتیشە مرۆڤ لە نەزۆکی رزگار کەی، بەڵام یاریدەی پزیشکی لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا بەکەڵک بێ.

هۆ باوەکانی زاوزێ نەکردن.

نەزۆکی: لە دروست بوونی لەشی پیاو یا ژن. لەوانەیە هەندێ حەڵکی بەنەزۆکی لە دایك بن.
٢ـ لاوازی یا بەدخۆراکی: خوێن کەمی و بەدخۆراکی و کەم بوونی کەرەسەی یۆد لە ئەگەری ئاووس بوونی ژن کەم دەکاتەوە. هەروەها لەوانەیە مردنی مەلوتکەو رێژەی لەبارچوونیش زیادکەن (ل ٢٨١) لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر ئەو ژنەی کە سك ناکات یا لەباری دەچێ خۆراکی خۆی چاکات و خوێ یۆداو ی بەکاربێنێ، ئەگەر ژنەکە خوێن کەمی هەبوو ئەوا لەسەریەتی حەبی ئاسن (ل ٢٤٧) وەرگری ئەمە هەموو ئەگەری ئاووس بوونی ژن زیاد دەکات و لەدایك بوونی منداڵێکی لەش ساغ زیاد دەکات.

٣ـ هەوکردنی درێژخایەن (کۆن کردە): لەوانەیە نەخۆشیەکانی هەوکردنی حەوز (تەماش سووزمنك ـ ٢٤٣) هۆیەك بێ لە سك نەکردنی ژنان. دەکرێ ئەم حاڵەتە چارەسەر بکرێ ئەگەر نەخۆشیەکە ریشەی دانەکوتابێ لەکەڵ ژنەکەدا. رێ نەدان بە سووزمنك یا چارەسەرکردنی لەکاتی دەس پێکردنی ژمارەی زۆر نەزۆکەکان کەمتر دەکات.

٤ـ بەڵام پیاوان دەکرێ هۆی ئەوەی ژنەکانیان ئاووس نا بن ، کەمی توۆوە زیندوومکانی بێ لەوانەیە سەرکەوتن بەسەر ئەم بارەدا تەرکی جووت بوون بۆ ماوەی چەند رۆژی تاکو کاتی هاتنە خوارەوەی هێلکەکە لەژنەکە (ئەمە دەکەوێتە نێوان مانگەوە لە نێوان حەیزێك و حەیزێکی تری داهاتوو) (ل ٢٩٣ ـ ٢٩٤) بەو جۆرە پیاوەکە هەرچی توماوی هەبێ دەیدانە ژنەکەی لەو کاتەی کە ژنەکە ئامادەیە ئاووس بێ.

ووریا کردنەوە:

زور بەدگمەن هۆرمۆنەکان یا ئەو دەرمانانەی کە دەردێن لە پیاوان و ژنان بەکەڵك دێن بۆ ئاووس بوون بەروەها چارەسەرە خۆمالییەکان و نورشتەش بەکەڵك نایێ.
جا ووریا بە مانی (پارەی) خۆت بەفیڕۆ مەدە بۆشتێ کە بەکەڵك نایەت.
ئەگەر توانای منداڵ هێنانت نەبوو حەزدەکەی هاوبەشی خەڵك بکەی:

★ منداڵی یەکێ لەوانەی کەشوێنیان نییە یا هەتیون بەخێوکە. چونکە پەیوەندی رۆ ـ وا لە هاوسەران بەکات بەزەییان پیا بێتەوەو وەك منی خۆیان خۆشیان بوێ.
★ لەوانەیە بتوانی لەیواری تەندروستی کاربکەیت یا یاریدەی ژینگەکەت بەشێوەیەکی تر. چونکە ئەو خۆشەویستەی کە دەکرێ لە قسەت منداڵەکەت بی بەپێشکەش کۆمەڵەکەتی دەکەی و کەڵکەکەی بۆ هەموان دەبێ.
★ لەوانەشە لە گوندێکا بی کەخەڵکی بەچاوی سووك سەیری ژنی نەزۆك بکەن دەتو ـ بەیارمەتی هەندێ خەڵك کۆمەڵێ دروست کەی بایەخ بە پێویستەکانی خەڵکانیتر بدەی بەم شێوەیە دەری دەخەی کە منداڵ هێنان تەنها شت نییە کە گرنگی بوونی ژن دەد ـ

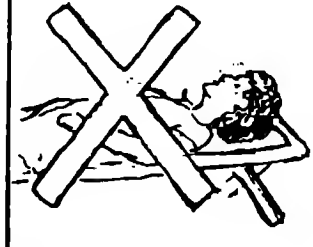
زانیاری بۆ دایکان و مامانەکان

عوزر (بێ نوێژی، حەیز) (وەختی خولی مانگانە)

لە زۆربەی کچان کە تەمەنیان نە نێوان ١١ و ١٦ ساڵێن بەکەم عوزریان (حەیز) دەس پێ دەکات.
لەمەش لەوە دەگەیەنێ کە لێتر دەتوانن لاووس بن.
عوزری سروشتی (حەیز) هەر ٢٨ روژ یا نزیکەی لەوەندە روژ جاری روو دەدات لە ٣ تا ٦ روژ بەردەوام دەبێ
لەم ماوەیەش لە جارێکەوە بۆ جارێکی تر دەگۆڕێ.
هەیزی نارێك یا بە لازار بلو لە ساڵانی هەرزەکاریدا بەڵام ئەوە ناگەیەنێ کە گرانی تەندروستیان هەیە

لەگەڵ عوزرەکە بە لازار بوو:

پێویست بە لەجێ مانەوە ناکات چونکە لازارەکە لە لارامیدا زیادەدەکات



زۆر جار لەنجام دانی هەندێ کاری سووك و وەرزش لێشەکە کەم دەکەنەوە

هەروەها خواردنەوەی شلەمەنی گەرم. یا پێ خستە ناو ئاوی گەرم کەمی دەکاتەوە.

خواردنی حەبی لەسپرین (لە٣٦٥) یا کیسەیەکی ئاو خستە سەر سك لەوانەیە یارمەتی کەم کردنەوەی لازارەکە بدات.

★ پێویستە لەسەر ژن لە کاتی عوزردا پاك و خاوێنی خۆی وەك هەر وەختێکی تر بپارێزێ و خەوی تەواو بکات و خواردنی چاك و رێك لە ژەمەکاندا. بخوات. هەروەها دەتوانێ هەمان خۆراك کە لێری بوو بیخوات و کارەکانیشی بکات. چوونە لە کاتی عوزردا بە گەڕەی پیرد بروای ئایینی لێمە نەکرێ بلێین، بەڵام خۆشترین زمان نایەمشتی.

نیشانەی گرانەکانی هوزر (حەیز)

● نارێکی کاتی خوێن ماتگانە (هوزر) بەنسبەت هەندێ ژنەوە لەسایی‌یە بەلام لەوانەیە نیشانەی نەخۆشی‌یەکی درێژ خایەن (کۆن کردە) بێ یا کەم خوێنی، یا بەدخۆراکی بێ، یا هەوکردنی یا گرێیەکی متداڵ دان بێ لە هەندێ ژنی تردا.

● لەگەڵ هوزرەکە لە کاتی دیاری کراوی خوێدا دەسی پێ نەکرد لەوە لەوانەیە نیشانەی سک پڕ بوون بێ (ناووسر بوون) بەلام لە حاڵەتی کچانی خوار بیست ساڵی‌یەوە یا ژنانی سەرووی چل ساڵی‌یەوە زۆر جار شتێکی سروشتی‌یە.
هەروەها لەوانەیە نارەحەتی‌یە دەروونی‌یەکان و نارەحەتی‌یە سۆزو بیرەکان بێتە هۆی دواکەوتن یا وەستانی خوێ ماتگانە (هوزر).

● لەوانەیەشە خوێن بەربوونی کاتی ناوسی نیشانەیەک بێ لە سەرمتای لە بارچوون (ل۲۸۱).

● لەگەڵ کاتی (ملوەی) حەیز لەشەش رۆژ زیاتر بوو و خوێن بەربوونەکە لە لەسایی توند تر بوو یا لە جارێ زیاتر بوو لە ماتگێکا ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکەن.

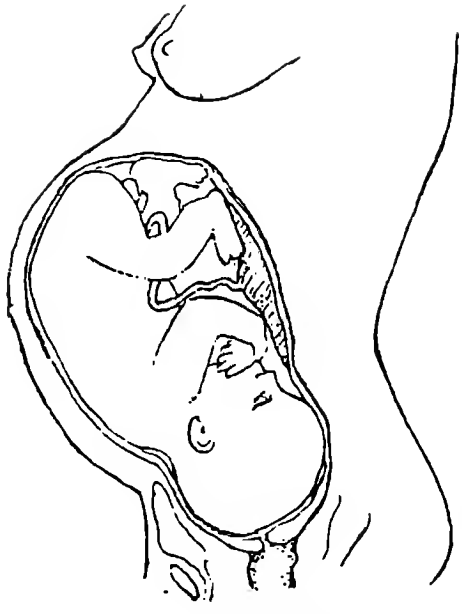
لە سک کەوتنەوە (لەسک چوونەوە) (نەمانی حەیزی)

لەسک چوونەوە لەو کاتەیە لە تەمەنی ژن کە تیا لە حیزی دەوستێنەوە (دەبرێنەوە) و توانای منداڵ هێنانی نامێنێ. ئەم گۆڕانکاریەش زۆر جار لە نێوان ٤٠ ـ ٥٠ ساڵی دایە رووەدەات و زۆر جار کاتی هوزرەکەی ناریک دەبێ بۆ چەند ماتگێ پێش ئەوە بە تەواوەتی هوزری بوەستێ.
شتێکی سروشتی‌یە کە ژن لە کاتی لە هوزر وەستانەوەی (بجرانەوەی) هەست بە نارەحەتی و دڵتەنگی و دڵەڕاوکێ و گەرم داهاتن بکا (هەست بە گەرما کردنی لەنکاو و نارەحەت) هەروەها هەست بە ئیشی لەش بکات وەدلول بێ.
تا.. بەلام ئەم هەستە پاش تێپەڕکردنی کاتی لە هوزرکەوتنەوە نامێنێ.
ئەو ژنانەی کە تووشی خوێن بەربوونی توند و تیژ دەبن یا تووشی نازاری سک دەبن لە کاتی وەستانەوەی هوزر (بەحەیز چوونەوە).
یا لەوانەی پاش چەند ماتگێ یا چەن ساڵی بران، خوین بەربونە کە یان بۆ دەگەڕێنەوە پێویستە لەسەریان داوای یاریدەی پزیشکی بکەن وا داوای فەحص بکەن بۆ دڵنیا بوون لە تووش نەبوونیان بەسەرمتان یا بە هەر گرفتێکی تر (ل۲۸۰).

خوس بوون (سك پربوون).

شتانه سروشتی‌یه‌کانی ناووس بوون:

● له حوزر دەوستێنەوە (یەکەمین نیشانەیە).
● هێلنج دانی بەپاتیان (هەست کردن بە هێلنج دان و شتەوە بە تایبەتی لە بەپاتیان، ئەم هەستە لە دووەم و سیەم مانگی ناووس بوون دا باوە.
● لەوانەیە ژنەکە لە چەند جاری زیاتر لە ئاسایی میز بکات
● ئەمکەکان نەستوور دەبن.
● باری سك (دەرکەوتنی رووبەریکی تاریك لە دەم و چاو و سنگ و سکی ناوس).
● لە مانگی پێنجەم منداڵ دەس بە جوولە دەکات لە ناو منداڵ دان.



ئەمە باری ئاسایی منداڵە لە مانگی نۆ دا

چۆنیەتی پاراستنی تەندروستی لە کاتی ناووس بوون دا:

★ خۆراکی باش بخۆ لەشت پیویستی بە خوراکی پر پروتین و ڤیتامین و کەرەسەکان هەیە بەتایبەتی ئاسن (ئەمانە برگەی ١١).
★ خوێ تێکەڵ بە یۆد (ئایۆدین) بەکاربێنە) ئەمەش یاریدەی لە دابك بوونی منداڵیکی زیندوو بەبی نوقسانی لەش و لار دەدات.
(زۆر خوێ مەخۆ بۆ ئەوەی تووشی پی ئاوسان و گرفتەکانی تر نەبی)
★ پاك و خاوێنی لەشت بپارێزە- هەموو روژی خوبشو لەریکی دەدانەکانت حاوین کەرەوە

★ لەوانەیە پارێزکردن لە جووت بوون لە مانگی کۆتای ناووس بوون باش بی لە ترسی دراني سەراودان و روودانی هەوکردنەکان.

★ بەگوێرەی توانا خوت لەومرگرتنی دەرمان بپارێزە. چونکە هەندێ دەرمان زیان بەخشن بە گەشەی منداڵ هیچ دەرمانێك بەبی پرسی کارای تەندروستی یا پزیشك وەرمەگرە (کارگەری تەندروستی ئاگادار کەرەوە کە سکت هەیە پێش ئەوەی دەرمانت بۆ دانێ)

دەکری ئەگەر پیویستت بۆ ئەسپرین یا دژی دلە کزە بخوی وەرگرتنی حەبی ڤیتامین و ئاسن بە کەلکەو زیان نابەخشن ئەگەر بەژمەی گونجاو ئەم حەبانە وەرگری.

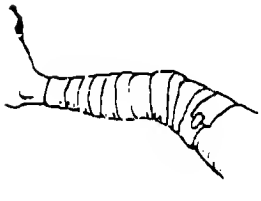
★ جگەرە مەکێشە و مەی مەخوەوەو چونکە ئەم شتانە زیان بە خوت و بە کەوەکەلەت هەگەیەنن.
دوورکەرەوە لە منداڵانی تووش بووی سیروزە بە تایبەتی سیروزەی ئەنڵانی (ل ٣١٢)

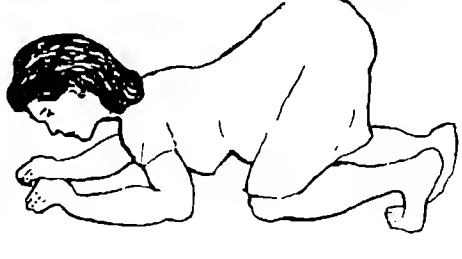
★ بەردەوام بە لە هەڵسان بەکارەکانت و وەرزش بکە بەڵام خوت زور ماندوو مەکە

گرفته لاومکیەکانی کاتی ناووس بوون

١ـ دل نیگەجوون و رشانەوە (هیلنج و رشانەوە). لەمانگی دووەم سیەمی ناووس بوون دا ئەم حالەتە لە بەیانیاندا بەرەو خراپتر دەچێ. جا لەوانەیە خواردنی خوراکی ووشك وەك ئاتەرەق پێش لەناوچێ هەڵسان لە بەیانیاتا بەیەك جاریش زەمی گەورە گەورە مەخو بەڵکو کەم خۆرو دایم خوربە لە روژێکدا. ئەگەر حالەتەکە زور توند و تیژبوو ئەوا پێش خەوتن و کاتی لە جی هەڵسان ئەنتی هیستامین بەکار بێنە (ل ٣٧١). پارێز لە خوراکی چەور بکە.
سوونانەوەی یا ئیش (دڵەکزە) یا سنگە ئیشە). ـ (تورخە) (دڵە کزە) (ترشاتی گەدە) بەهۆی بەد هەرسی‌ی یا سوونانەوە لە گەدە ل ١٢٨). لە زەمیکا خوراکی کەم بخوە، و شیر بخورەوە ئەگەر دەکرێ. لەوانەیە مژینی پارچە حەلەویلی (شیرینیەك)ی ووشك یاریدەت دەدات لە کاتی خەوتن دا هەوڵ دە سنگ و سەرت بەرزبی لەسەر سەرین یا چەرچەل بەرز یان دانێ.
٣ـ ناسان پی‌یەکان ـ لە کاتی جیلواز جیلواز لە رۆژدا پشوو بدە و با پی کانت بەرزبن (١٧٦) بەکارهێنانی خوێ کەم کەرەوە پارێز لە خوراکی سویر بکە. لەوانەیە ئاوی گەنمە شامی سپی (ل ١٢) بخوێنەوە یارمەتیت بدات. ئەگەر ناوسانی پی کانت زور بوو یا ئەگەر ناوسانەکە لە دەم و چاو و دەستەکان دەسی پی کرد ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە
ناوسانی پی‌کان زور جار لە فشاری مەلوتکەی ناو منداڵ دان لە مانگانی کۆتایی حەمل دێنە ئەنجام ئەم حالەتە خراپتر دەبی لای ئەو ژنانەی کە خوین کەمن یا بەد خوراکن یا ئەوانەی خوێ بەرزەبەکی گەورە وەردەگرن جا لە بەر ئەوە پیویستە خوراکی بەپیت و کەم خوێ یا بەبی خوێ وەرگری.
٤ـ ئیش لە خوارووی پشت: ـ ئەمە لەکاتی ناووس بوون دا باوە بەڵام وەرزش ئازارەکە کەم دەکاتەوە هەروەها بلیخ دانت بە قیت بوون لە کاتی رێ کردن یادانیشتن دا ئازارە کە کەم دەکاتەوە (ل١٧٤).
٥ـ خوین کەمی و بەدخوراکی: ـ زور لە ژنانی گوند نشین خوین کەمیان هەیە حەتاکو پێش ناووس بوونەکەش کە لەو کاتەدا زیاد دەکات. بو ئەوەی منداڵەکە ئەندروستی باش بی پیویستە لەسەر ژن خوراکی پر پروتین و ئاسن بخوات ئەگەر ژنەکەش زور رەنگ زەردو لاواز بو یا ئەگەر نیشانەکانی خوین کەمی لی دیار بوو بەهۆی بەدخوراکی‌یەوە (ل ١٢٥و١٠٧) پیویستە لەسەری ریژەیەکی گەورە پروتینات بخوات. ئەم پروتینانە لەفاصولیا و دانەویلە و مریشك و شیر و پەنیر و هیلکە و ماسی و سەوزە گڵا تاریك هەن.
پیویستە حەبی ئاسن وەربگیری (ل ٣٧٦) بەتایبەتی لە حالەتی ئەوەی بو خواردنی خوراکی بەپیت.
بەم شیوەیە خوێنەکەی بەهێز دەکات بو بەرگری لە خوین بەربوونی ترسناك پاش منداڵ بوون. حەبی ئاسن باشترە کە ترشەلوکی فولیکی تیایی.

٦ـ خوین ئاوەرشی بوونەوە (دەوالی) (ئاوساتی خوین) ناوەس)
دەوالی لە کاتی ناووس بوون دا باوە بەهۆی قورسایی مەلوتکەو فشار خستنە سەر بوری خوین ئاوەری لاقەوە: بەگوێرەی توانا پی کانت بەرز راگرە (ل ١٧٥) ئەگەر ناوسانی خوین ئاوەرەکان زیادی کرد یا ئیشی لەگەڵدا بوو ئەم بە پیچەریکی لاستیکی بیچە وەك لەم شیوەی بەرامبەر دیارە. لەکاتی خەودا پیچەرەکان هەڵگە - (بکەرەوە)





٧ـ مایەمسیری: ئەوەش بوری خوین ئاوەری ئاوساوە لە دەرکی کەم لە ئاکامی قورسایی مەلوتکەکە لەسەر منداڵ دان بو کەم کردنەوەی ئازارەکە سوجدە بیە لەسەر زەوی وپشتەوەت لە ئاسمان بی وەك لەوێنەکەدا دیارە تەماشا (ل ١٧٥).

٨ـ گرفتنی (قەبزی، گیران) :- ئاوی زور بخوەوەو میوەو خوراکی کە تەلیاف یی بخۆ و هەڵسە بە وەرزش کردن و رەوانکەری بەهێز وەرمەگرە.

نیشانە ترسناکەکان لە کاتی ئاوەوس بووندا:

١ـ خوین بەربوون: خوین بەربوون لەکاتی سك پڕیدا ئەگەر کەمیشی یی رەنگە بۆ لەگەڵی لە بار چوون (لەدەس دانی کوریەلە) و لە سەر ژنە بە نارامی باڵ کەوی و داوای یاریدەی پزیشکی بکات. لەوانەیە خوین بەربوونی دواکەوتوو لە کاتی سك پڕی دا (پاش مانگی شەشەم) لە ئاکا می گیرانی کونی منداڵان بوون یی بەهۆی هیلاشەوە هیلاشی پیشکەوتوو لەوانەیە ئەم خوین بەربوونە بیتە هوی مردنی ژنەکە ئەگەر پسوڕی چارەسەری بکا ئەکات.

پیویستە دەس و برد ژنەکە بڕی بو ئەخۆشخانە.

٢ـ خوین کەمی تونیە- ژنەکە لاواز و ماندوو پیست زەرد هەڵگەڕاو یەعنی (ئەماشا نیشانەکانی لەنیمیا ل ١٢٥) و لەوانەیە لە کاتی منداڵ بوونداا بە هوی خوین بەربوونەوە بەری ئەگەر چارەسەر نەکری. خوراك بە تەنها بەس نیە بو چارەسەر کردنی خوین کەمی تونە و بەپەلە. لە بەر ئەوە پیویستە سەردانی کارگەری ئەندروستی بکری و حەب یا دەرزی ئاسن (ئەماشا ل ٣٧٦). وەدەس بهێنری باشتر وایە ژنەکە ئەگەر بکری لە ئەخۆشخانە منداڵی بیی چونکە لەوانەیە پیویستی بە خوین بی.

٣ـ ئاوسانی پی و دەستەکان و ژانە سەو کیژبوون و چاو سپی هەڵگەڕان. ئەمانە نیشانەی ئاڵن (توکسیا، ئیکلامپسیا یا گەشکەی ئاوەوس بوون) هەروەها زیاد بوونی کیشی لەناکاو و بەرزبوونەوەی فشاری خوین و بوونی پروتین لە میزدا نیشانەگەلیکی گرنگی ترن لەسەرتە پرس بە مامان یا کارگەری ئەندروستی بکەی بۆ چاودیری و رێوانی ئەم نیشانانە.

بو چارەسەری ئاڵ پیویستە لەسەر سك پڕ ئەمانە بکات.

★ بەنارامی لەجی دا بمیتەوە.

★ پارێز لە خوی بکات (خوی بکار مەهێنە و خوراکی سوێر مەخۆ.

★ ئەگەر بەپەلە چابوونەوەی وەدەس نەهێنا، گرفتی لە یەنایی بینی یا زیاد بوونی لە ئاوسانی دەم و چاو هەبوو ئەگەر گەشکەو ڕووبدا پیویستە بەلە بکری لە داوا کردنی یاریدەی پزیشکی چونکە ژیانی ژنەکە لە مەترسی دایە.

لەبەکەم سی مانگی ئاوەوس بوون دا

ئەگەر سەریشە یا زەحمەتی لە بینین هەبوو

ئەگەر دەستەکانت و دەم و چاوت ئاوسان دەکری ئەوانە نیشانەین لە تووش بوونت بەئیکلامپسیا.

داوای یاریدەی پزیشکی بکە

ئەگەر ئەنیها یی کانت ئاوسابوون لەوانەیە ئەوە هیچ مەترسیەکی تیا نەبی، بەڵام لەسەرتە چاودیری دەرکەوتنی هەر نیشانەیەکی تری ئیکلامپسیا بکەی. خواردنی خوی کەم کەرەوە

بو یاریدەدان بو ری گرتن لە ئاڵ پیویستە لەسەرت خوراکی بەپیت بخوی لەگەڵ دڵنیا بوون لە خواردنی ڕیژەی ئەواو لە پروتینەکان (ل ١١٠) و بەکار هیتانی خوی کەم کەرەوە.

★ هیلاش (پلاسیا) نورگانیکە لە دیواری منداڵ دانەوە نووساوە مەلونکەی پیوە بەندە بە هوی حەیی ئاوکەوە بو ئەوەی خوراك وەرگری

فەحسەکانی کاتی سك پری چاودیری پیش منداڵ بوون

بنکە تەندروستیەکان مامانەکان و سیك پران هاندە دەن بو فەحسی تەندروستی ریك و پیك پیش منداڵ بوون و گوه بکەن دەربارەی پیویستە تەندروستیەکانیان. هەڵسان بە فەحسی تەندروستی لە کاتی سك پری دا بە کەلکە بو خوت و منداڵەکەت.

ئەگەر مامانی، ژنانی سك پر هاندە بو فەحس کردنی تەندروستی باش وایە ئەنجام بدری هەموو مانگی تاکو هەشت مانگی یەکەم و لە مانگی کوتایدا هەر هەفتەیەك:

ئەمانە هەندی شتی گرنگی کە پیویستە پەیرەوی بکەی پیش منداڵ بوون.

۱ـ هاوبەش کردنی زانیاریەکان:

پرس بە دایك بکە لە بارەی گرفت و پیویستیەکانی و چەند جار سکی پر بووە. و میزووی لە دایك بوونی دوامنداڵی و ئایا لە کاتی سك پرو منداڵ بوونەکەی هیچ گرفتیکی هەبووە. و دەربارەی ئەو ریازانەی کە پیویستە پەیرەویان بکات بو ئەوەی بارەتی خوی و منداڵەکەی بدات بو ئەوەی لەش ساغ بمینی باسی لەگەڵ بکەو دەربارەی ئەم مەسەلانەش:

★ خوراکی دروست: هاتی دە بو خواردنی خوراکی پر پروتینەکان و فیتامینەکان و ئاسن و کالسیوم (بڕگەی ۱۱)

★ پاك و خاوینی کەسی (بڕگەی ۱۲)

★ گرنگی نەخواردنی دەرمانەنا پیویستەکان (۵۳).

★ گرنگی جگەرە نەکیشان (ل ۱٤۹) و نەخواردنەوەی مەی (ل ۱٤۸).

★ هەڵسان بە وەرزش و پشووی تەواو.

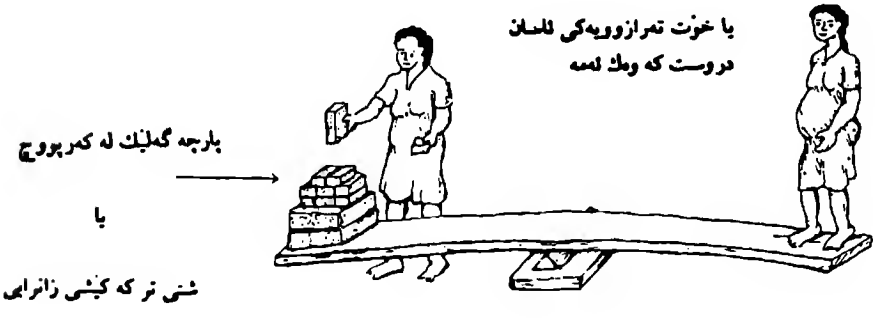
★ کوتان دژ دەردەکویان بو ری نەدان بە تووش بوونی کوریەکە بەم نەخوشیە و سك پر لە مانگی شەشەمی و هەوتەم و هەشتەمی ئەم ڤاکسینەی دەدریتی ئەگەر لەوە پیش نەکوترا بی. و یەك دەرزی کوتاندنی لی دەدری لە مانگی حەوتەمی ئەگەر لە وەپیش ئەم ڤاکسینەی وەرگرتبی.

۲ـ خوراك پی دان:

ئایا لە ژن دیارە خوراکی چاك دەخوات؟ ئایا خوین کەمی هەیە؟ ئەگەر ئەوە راستە لەگەڵیا باسی باشترین ریکە بکە بو چاکردنی خوراکی ئەگەر کراش بهیلە با جەبی ئاسن لەگەڵ ترشەلوك قولیك بەکار بینی و ئامۆژگاری پیشکەش بکە لە بارەی چونیەتی پارێز لە (دڵ هەڵشیوانی بەیانیان (هیلنج دان) بکات (ل ۲٤۸) و سووتانەوەی گەدە (ل ۱۲۸).

ئایا کیشی بەشیوەیەکی سروشتی زیاد دەکات؟ هەموو مانگی کیشی بیوە: زیاد بوونی کیشی سروشتی لە نیوان ۸ تا ۱۰ کیلو غرام دەبی لە هەمووکاتی حەملەکەدا. ئەگەر زیاد کردنەکە وەستا ئەوا نیشانەیەکی خرابە.

هەروەها زیاد بوونی لە ناکاو لە مانگی نو هەمەوە زەنگی ترسناکە. ئەگەر تەرازووت نەبوو ئەوا خوت بربارەدە لە ریگای شیوەی سك پرەکەوە



٣ـ ئاگوزكاری‌یه لاوه‌كی‌یه‌كان

له دایكه‌كه پیرسه له‌گمر گرانی باری تری همیه، و دلنیای كه‌مره كه‌ئمو ترسناك نی‌یه و ئاگوزكاری پیویستی پشكنش بكه (ل ٤٤٨).

٤ـ نیشانه ترسناكه‌كان:

به لاپه‌ری ٢٤٩ بچوره‌وه بو ئاگادار بوونه‌وه له نیشانه‌كانی مه‌ترسی له‌حسی لیدانی دلی دایكی بكه له همر سه‌ردانیكا و له‌مه‌ش باریه‌ئمت دمدات بو زانینی لیدانه سروشتی‌یه‌كه‌ی و بیرا وره كردنی له كاتی تووشی گرانیكی تر بوو (بو نموونه ئمو گمشكمو ق یانه‌ی له كاتی ئال پرهنه‌وه‌دا دمین یا خوین بمربوونی توند و تیژ) له‌گمر پیومریكی نشارت لابوو ئموا بو پیواتی فشاری خوینی سك پر به‌كاری بینه (ل١٢٦)، وكیشی پیوه بهنایه‌تی ئاگاداری ئم نیشانه ترسناكانه‌ی كه دین بیه:

- زیاد بوونی كیشی له‌ناكاو
- ئالوسان له دست‌كان و دم و چاو.
- بمرزبوونه‌وه‌ی همست پی كراو له فشاری خوین
- خوین كه‌مری توند (ل ١٢٥)
- خوین بمربوونی ریژه‌كه‌ی همرچه‌ندی بی.

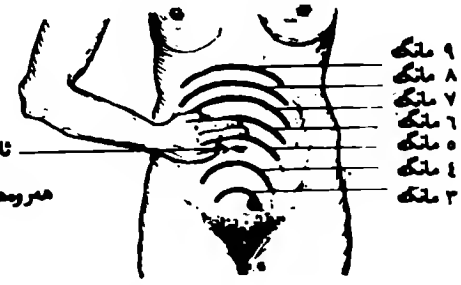
له‌سانه نیشانه‌كه لیكن له ئال پرهنه‌وه. (ل ٢٤٩)

ده‌كری ماماننه‌كان ریژه‌ی پروتینه‌كان و شه‌كر له‌میزدا له‌حس كمن به هوی بمرهی تایبمت یا بمشیوازی تر. بمرزبوونه‌وه ریژه‌ی پروتین نیشانه‌یه بو ئال، و بمرزبوونه‌وه‌ی ریژه‌ی شه‌كر نیشانه‌یه بو نه‌خوشی شه‌كره (ل ١٢٧).

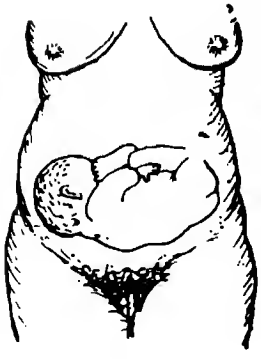
له حالمتی دمركه‌وتنی‌یه‌كی له نیشانه ترسناكه‌كان پیویسته پله بكری له داوا كردنی باریه‌ئمتی پزیشكی (ل ٢٥٦) باش وایه ژن له نه‌خوشخانه متمانی بی له كاتی كه همر نیشانه‌یه‌كی ترسناكی ببوو له‌موانه‌ی كه له پیش دا باسی كرا.

٥ـ گرشه كردنی منداڵ و باری له‌ناو ئنداڵ دان.

دمس له منداڵ دانی دایك بده له‌گمڵ همرسه‌ردانیكی دا یا رۆژی نیشان دمیا خوی بیكا.



ئاسایی‌یه رمحم همموو مانگیك دوو په‌نجه بمرز بینه‌وه همروه‌ها له مانگی پنجه‌مدا زیاتر بمرز دمبیته‌وه له‌ناوك.

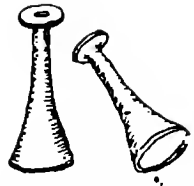


همموو مانگی رادمی بمرزبوونه‌وه‌ی منداڵ دان له ناوك تۆماڵ كه. له‌گمر وات بو دمركه‌وت كه منداڵ دان گه‌وره‌یه یا بچوكه گه‌وره دمبی له‌موانه‌یه ریژه‌ی ئاوی تیا زیاد بی له ریژه‌ی ئاسایی. و ئم حالمته‌دا همست پی كردنی مه‌لوئكه له ناو منداڵ دان زه‌حمه‌ت دمبی: زیاد بوونی ئاو له‌ناو منداڵ دان مه‌ترسی خوین بمربوون له كاتی منداڵ بوونه‌دا زیاد ده‌كات و همروه‌ها له‌موانه‌یه منداڵه‌كه به نوقسانی له دایك بی.

همولّ ده ومزهی منداڵه‌كه (باری) له ناو منداڵ دان دا همست پی بكه‌ی له‌گمر بمرمو لابوو پیویسته دایك بیا بولای پزیشك پیش سه‌راودان ته‌قین (بمرمزان) له‌موانه‌یه پیویستی به پروسیی نه‌شته‌رگه‌ری همبی، بو بمرده لادان له‌سه‌ر باری منداڵه‌كه پیش منداڵ بوون بگه‌ریه‌وه ل ٢٥٧

٦ـ لیدانی دڵ مەلوتکە:

دەتوانی دڵ مەلوتکەو و جولەی پاش پێنج مانگی ئاوسی بوون دەستنیشان کەی گوێت بخەرە سەر سکی دایکەکەوە بۆ گوێ لێ بوونی و لیدانی دڵ مەلوتکە. بەڵام پاش وایە سەعاتی تایبەت (فیتۆ سکوپ) بەکاربێنی (دەتوانی خوت ئەم سەماعەیە دروست کەی بەبەکارهێنانی پارچە داریکی رەق یا قور.



ئەگەر دەنگی لیدانی دڵ لەسەر ناوکەوە بە هێز تر بوو نیشانەی ئەوەیە کە سەری منداڵەکە بەرەو سەرەوەیەو لەوانەیە لاقەکانی لە پێشدا بێت لە کاتی منداڵ بوون دا

ئەگەر دەنگی لیدانی دڵ لە ژێر ناوکەوە توند بوو لە مانگی کۆتاییدا نیشانەی ئەوەیە کە سەری منداڵەکە بەرەو خوارەو یەکەم چار سەری لە دایک دەبێ.

لیدانی دڵ منداڵەکە بژمێرە ئەگەر سەعاتت هەیە کە چرکە ژمێری تیایە. ژمارەی لیدانی دڵ لە ١٢٠ ـ ١٦٠ جارە لە دەقیقەیەك دا. بەڵام ئەگەر لیدانی دڵ لە ١٢٠ کەمتر بوو، ئەوا حساب بۆ هەڵەیەك بکە (یا لەوانەیە گوێت لە لیدانی دڵ دایك بووبێ، چونکە گوێ گرتن لە لیدانی دڵ مەلوتکە بروسکی ئاسان نییە و پێویستی بە راهێنانێکی زور هەیە. لیدانی دڵ دایك بژمێرە و بەراوردیان کە.

٧ـ ئامادەکردنی دایك بۆ منداڵ بوون:

چاوت بە دایك بکەوێ بۆ ماوەیەکی نزیك کە کاتی منداڵ بوون نزیك دەبێتەوە. ئەگەر دایکەکە منداڵی تری هەبوو لێی بپرسە چەندی پێ چوو (پێویست بوو) بۆ منداڵ بوونەکە. و ئایا لەوکاتەدا هیچ گرفتێکی هەبوو. قسەی لەگەڵ کە دەربارەی ئەو ریگایانەی کە منداڵ بوون ئاسانتر و کەم ئێش تر دەکەن (تەمەنا لاپەرەی داهاتوو). فێری بکە چۆن هەناسەی قوول و شێلەیی وەردەگرێ و چۆن هەمان شت دەکات کاتی گژ بوونەوەی بەرەژان قسەی لەگەڵ بکە دەربارەی گرنگی پشووددان لە کاتی کرژبوونەوەکان و نازارەکە.

ئەگەر هەر هۆیەکت هەیە بۆ بڕواکردن بەوەی کە پروسیسی منداڵ بوونەکە درێژە دەکێشی و بەزەحمەت دەتوانی لەنجامی دەی ئەوا سك پڕەکە بنێرە بۆ ئەوەی لە بنکە تەندروستییەکە بزێ. کە بەرەژان دەس پێ دەکات پێویستە دایك لە نزیك نەخۆشخانە بێت.

چۆن مێژوی منداڵ بوون دیاردەکەی

لە مێژوی دەس پێ کردنی دوا خوزرەتەوە بژمێرە و سێ مانگی لێ دەرکەوە پاشان ٧ روز بخەرەسەر بۆ نموونە باوای دایکت دوا خوزرەت لە ١٠ی ئایارەوە دەس پێ کرد.

١٠ی ئایار ٣ مانگی لێ دەرچێ دەکاتە ١٠ی شوبات + ٧ روز دەبێتە ١٧ی شوبات و بەم شێوەیە زۆرجار لەوانەیە منداڵەکەت نزیکەی ١٧ی شوبات بێ.

٨ـ لیستی چاودێری پێش منداڵ بوون

وا باشە کە ئەو لیستەیە بهاریزی کە بارێدەت دەدات لە زانینی ئەو کۆرانکاری یانەی کە وودەدات لەسك بر لە نێوان مانگێکەوە بووی تر (لە لاپەرەی داهاتوو ئەوونمونەیك دەدوزێتەوە وەك ئەم سجلە وایە. دەتوانی چۆنت بۆی کۆرانکاری تیا بکەی هەروەها هەموو زانی دەتوانی سجل وەك ئەوە بۆ خۆی ئامادەکات و لەگەڵ خۆیدا بیهێنی لە کاتی فەحس کردن دا.

لیستی چاودێری کردن پێش منداڵ بوون

ناو

نمەی منداڵ

ژمارەی منداڵ

نمەنهان

مێژووی دوا منداڵ بوون

مێژووی دوا هوزر

مێژووی دەیاری کردن بۆ منداڵ بوون

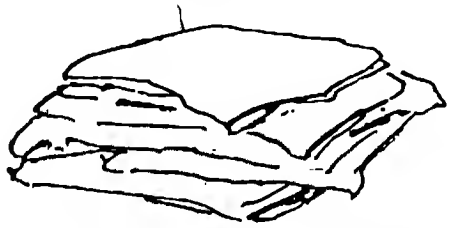
گرتنەکانی منداڵ بوونەکانی پێشوو

مانگ	مێژووی سەردان	زۆرجار چی ڕووەدەدات	تەندروستی سک بۆ گرتنە لاوەکەکانی	نیشانەکانی مەترسی (ل٢١٩)	لاوسان لەکوێدا ڕیژەی	تا	هەناری خوین	کەش	پرۆتین لە میزدا	شەکر لە میزدا	وەرگرتنی پشکی لە منداڵدان	ئەمجارە منداڵ دان (چەند پەنجە لەسەر سەرپە ٠ (مانگە چەند پەنجە لە خوارەوەی ناوکە (٠)	
١		منداڵبوون											
٢		هەڵنج دان											-
٣		و هەڵنجدانی بەهانان											-
٤													( )
٥		منداڵ دان لە ئەنجامی تاوک گوێت لە دەنگی دڵ منداڵ دەبی بۆیەکەم جار											مێژی دەرەکی پات
٦													زەمی یەکەم -
٧		هەندێ لاوسان لەپێی و لەمێزی دڵەڕەزە دەوال تەنگەڤ تەنفەس مێز کردنی زۆر											زەمی دووەم -
٨													زەمی سێهەم
٩ یەکەم هەفتە													-
دووەم هەفتە													-
سێهەم هەفتە													-
چوارەم هەفتە		منداڵ پەرەسەو خوارەوە سک دەجووڵا											-
													+

خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵ بوون

پێویستە لەم شتانەی خوارەوە لە سەرەتای مانگی حەوتەمی سك پڕبوونەوە ئامادەکرێ:

زمارەیەکی گەورە لە پارچە قوماشی خاوێن

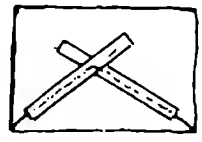


پارچەیەك صابوونی خاوێن کەر یا هەر پارچە صابوونێك

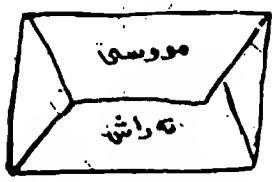
قرچەیەکی خاوێن بۆ خاوێن کردنەوەی دەست و نینۆکەکان

دوو شریتی قوماشی خاوێن بۆ بەستنی حەبل هێلاش (حەبل ناووك)

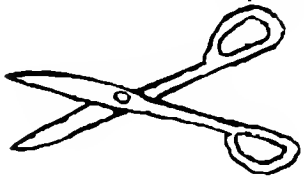
پێویستە هەردوو شریتەکە لۆ بکرێن و پارچە قوماشەکانیش لە وەرقەیەکی داخراودا و لە فڕنێکا گەرم کرێ و داغ کرێ.



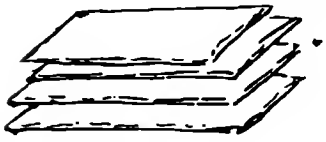
موویسی کەراشی تازە. مەیکەرەی تەنها لە کاتی ئامادەبوون نەبێ بۆ بڕینی ناوك



ئەگەر تیلی نوێ نەبوو قەیچیەکی خاوێن بێ زەنگ بەکاربێنە، پێویستە قەیچیەکە پێش بەکارهێنان بکوڵێ.



شاشی کوڵێنراو یا پارچە قوماشی زۆر خاوێن بۆ داپۆشینی ناوك.

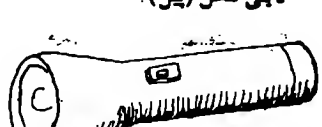


شووشەیەك سپرتۆ بۆ دەست سڕین پاش شۆرینی

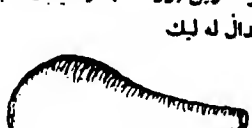
لوکەی خاوێن

کەرەسەی زیاد بو کارگەری (پارێدەدەری) نەندروسی یا بو ماماتی شارەزای باش

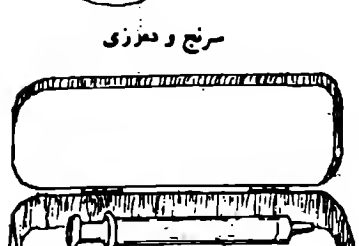
لایتی دەس (پیل).



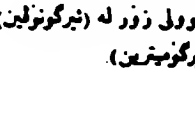
مژمری بو خاوین (ووشك) کردنەوەی دەم و لووتی منداڵ لە لیك



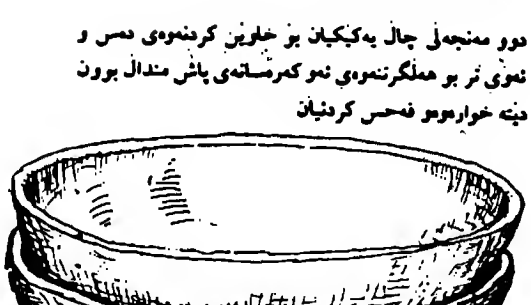
سرنج و دەرزی



لەپوولی زۆر لە (نیرگونولین) یا نیرگومیترین).

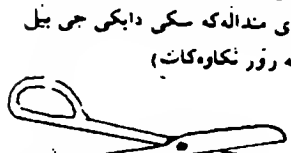


دوو مەنجەڵی چاڵ یەکیکیان بو خاوین کردنەوەی دەس و نەوی تر بو هەڵگرتنەوەی نەو کەرەساتەی پاش منداڵ بوون دێتە خوارەوەو فەحس کردنیان

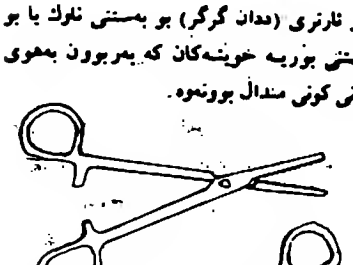


سەرعەی تایبەت بو لیدانی دل مەلوتکە لە سك دایکیا (فیتوسکوپ

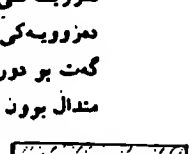
مەقەسیکی برینداز نەکەر بو بڕینی ناوك پیش نەوەی منداڵەکە سکی دایکی جی بیل لە حالەتە زۆر نکاوەکات)



دوو ئارتری (ددان گرگر) بو بەستنی ناوك یا بو بەستنی بۆریە خوینەکان کە بەربوون بەهوی درانی کونی منداڵ بوونەوە.



دەرزیەکی موعەقەم و دەزوویەکی تایبەت لە کات گەت بو دورینەوەی کونی منداڵ بوون نەگەر درا.



قەنزەی تترانی جیوە بو چاوی منداڵ.

خۆ ئامادەکردن بۆ منداڵ بوون (بەرمژان)

منداڵ بوون رووداوێکی سروشتییە، ئەگەر دایکەکە لەش ساغ بوو و هەموو شتێ بە ئاسایی چووە پێشەوە لەوا منداڵ بوونەکە بەبێ هیچ پارەمەتیەك تەواو دەبێ. و هەر چەندە مامانەکە یا پزیشکی بە پرسیار لە لووتی ژنێن لە حاڵەتی منداڵ بوونەکە لەوەندە باشترە.

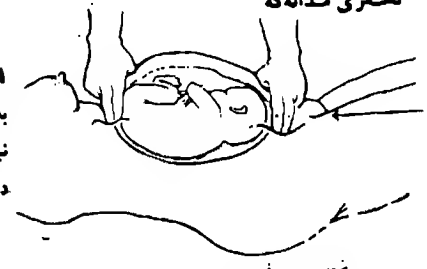
لەوانەیە زەحمەتی رووبدات لە کاتی منداڵ بوونەکە، و لەوانەیە مەترسی لەسەر ژیانی دایکەکە یا منداڵەکە دروست کات، جا ئەگەر هەر هۆیەك هەبوو وای کرد بروا بکرێ کە منداڵ بوونەکە زەحمەتە یا ترسناکە پێویستە پزیشکی پسپۆر لەوێ بێ یا مامانی باسایی شارەزا لەوێ بێ لە کاتی منداڵ بوونەکە.
لەو نیشانانەی ترسناکن کە پێویستە پزیشك یا مامان ئاماژەیان بۆ پرۆسەی منداڵ بوونەکە، ئەگەر کرا لە نەخۆشخانە :-

- ئەگەر خوێن بەربوون (نەزیف) لە ژنەکەدا پێش منداڵ بوون رووبدا
- ئەگەر نیشانەکانی ئاڵی ی هەبوو (ل ٢٤٩).
- ئەگەر ژنەکە نەخۆشی درێژخایەن یا تیژی هەبوو.
- ئەگەر ژنەکە خوێن کەمیەکی توندی لە خوێندا هەبوو یا بەردەوام خوێنی لێ دەچوو (کەخۆی بریندار کات)
- ئەگەر تەمەنی ژنەکە لە ١٥ ساڵان بەرەو خوارتر یا لەسەرووی ٤٠ ساڵان بوو، یا لەسەرووی ٣٥ ساڵان بوو و لەوە یەکەم سکی بوو.
- ئەگەر کورنە باڵا بوو زۆر یا حەوزی تەنگە بوو (ل٦٧).
- ئەگەر لە منداڵ بوونەکانی تری گرانی لێ رووداوە یا زۆر خوێنی لەبەردەمات لە کاتی منداڵ بوونەکاندا.
- ئەگەر نەخۆشی شەکرە یا ئارەحەتی دڵ هەبوو.
- ئەگەر قوڕبوو (فتق).
- ئەگەر وای لێ دەردەکەوت کە دووانە بێنێ (ل ٢٦٩).
- ئەگەر منداڵ لەباری خۆی نەبوو لە منداڵ دانی دایکیدا.
- ئەگەر سەرلودان نەلییوو بەرمژانەکە دواکەوت بۆ چەند سەعاتی (ئەگەر دایك تای بەرزی لێ بوو لەو مەترسیەکە زیاد دەکات).

منداڵ بوونە زۆر بەمەترسیەکان ئەمانەن :

دەرخستنی باری منداڵ (لەناو منداڵ دان)

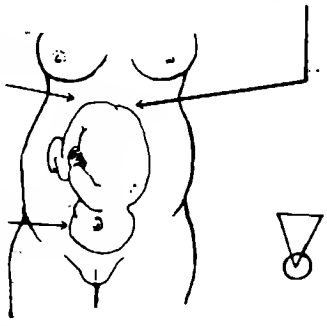
بۆ دڵنیابوون لەوەی کە سەری منداڵ بەرەو خوارە. تەمەش وەرگیکی سروشتییە بۆ منداڵ بوون. وەك دێ قسە لەسەری منداڵەکە

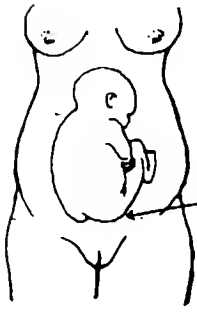


سمنەکانی منداڵەکە

١ـ دڵنیا بکە لە زەوی کە هەموو هەموای سنگی دەرکاتە دەرەوە بەپەنجە کەلەت و بە هەردو پەنجەکانی تر فشار بخەرە ئیرە سەر نیشانی حەوز و دەستەکەی ترت بدەی لەبەشی سەرەوەی منداڵ دان بدە

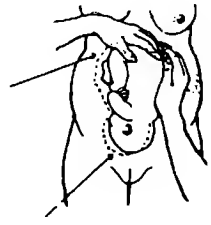
سمنەکان لە سەرووی منداڵ دانە: وا هەست دەکەی کە بەشی سەرووی منداڵ دان گەورەترە سەری منداڵەکە خرو رەق ترە.



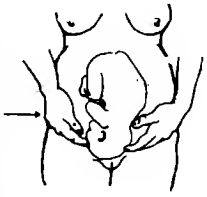


سمنەکان لە خوارەوەنە: وا هەست دەکەی کە بەشی خوارووی منداڵ دان گەورەترە

٢ـ بە ئەسپایی لە لایەکەوە بۆ لایەکی تر پاڵ نێ یەکەم جار بە دەستێ هەست پێ بکەو پاشان بەدەستەکەی تر.



ئەگەر سمتی منداڵەکەت بە ئەسپایی بەرەو لا پاڵ نا ئەوا هەموو لەشی دەجووڵێ. بەڵام ئەگەر سەری منداڵەکەت بە ئەسپایی پاڵ نا ئەوا لە ملەوە دەچەسپێ و لەشی بەنەجووڵاو دەمێنێتەوە.



ئەگەر منداڵەکە هێشتا لە جێیەکی بەرزتر بوو لە منداڵ دان ئەوا دەتوانی سەرەکە بجووڵێنی، بەڵام ئەگەر هاتبووە خوارەوە ئەوا ناتوانێ بیجووڵێنی.
یەکەم منداڵ کە خۆی حازردەکات بۆ هاتنە دەرەوە بە دووهەفتە پێش بەرەژان.

★ ئەگەر سەری منداڵەکە لە خوارەوە بوو ئەوا نیشانەی ئەوەیەکە منداڵ بوونەکە بەباشی دەچێ
★ ئەگەر سەر لەسەرەوە بێ ئەوا منداڵ بوونەکە زەحمەت ترە، (پاشماڵ لە پێش سەر) بۆ ژن سەلامەتترە کە لەنەخۆشخانە منداڵ بێ.
★ بەڵام ئەگەر وەزعی منداڵەکە ئاسۆیی بوو ئەوا پێویستە منداڵ بوونەکە لە نەخۆشخانە ئەنجام بدرێ چونکە دایك و منداڵەکە لەمەترسی دان (ل ٢٨٧).

نیشانەکانی نزیك بوونەوەی منداڵ بوون

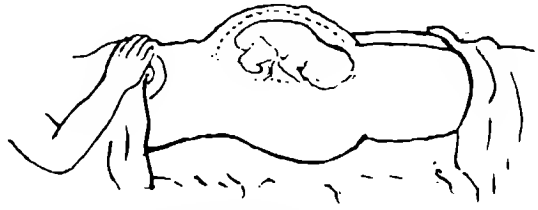
● چەند ڕۆژێ پێش دەس پێ کردنی منداڵ بوون منداڵەکە دەچێتە بەرەو ناو منداڵ دانی وا لەدایك دەکات بە لاسانی زیاتر هەناسە بدات و لەوانەیە زیاتر پێویستی بە میزکردن هەبێ بە هۆی فشاری مەزنەکە کە لەسەر میزڵدان (لەوانەیە لەم نیشانانە هەر هەڵەیەش پێش بەرەژانی منداڵ بوونی بەکەمی دەس پێ بکات.

● ژن لەوانەیەکی لیان بڕۆژێ یا لەوانەیە هەندێکیان دزەبکەن لەماوەی نێوان دوو یا سێ ڕۆژ پێش بەرەژان، و لەوانەیە خوێناوێ لە هەندێ حاڵەت دا و لەمەش شتێکی سروشتی یە.

● لەوانەیە دەرە ژان (کەرژبوونەوەکانی منداڵ دان لەنکاو و لاژاری بەرەژان) چەند ڕۆژێ پێش منداڵ بوون دەس پێ دەکات، و ماوەی نێوان دوو بەرەژان لەسەرەتاوە دوورین بۆ چەند دەقیقەیەك یا چەند سەعاتێ پێ جار جار، بەڵام کە ژانەکە بەمێزترو ڕێك تر دەبێ یەك لەدوایەك لەوا نیشانەی دەس پێ کردنی بەرەژانە.

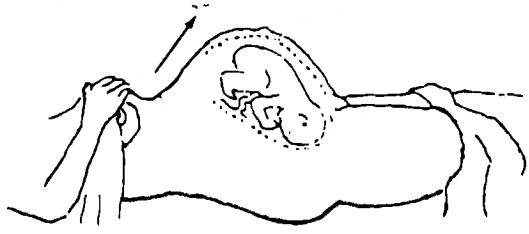
● هەندێ ژن توڕەش سووکە ژانی دەبن چەند هەڵەیەکە پێش بەرەژان. لەوەش ئاسایی یە (سروشتی یە). و لەو حاڵەتانەی کە ژانەکە یان نادروستن زۆر دەگەمەن. لەمەش کاتی ڕوودەدات کە کرژ بوونەوەکان ماوەکەیان نزیکتر دەبێتەوە لەیەك بەڵام هەر زوو بۆ چەند سەعاتێ یا چەند ڕۆژێ دەوەستێ پێش لەوەی منداڵ بوونەکە بەراستی دەس پێ بکات لەوانەشە ڕێ کردن بەرەژانە نادروستەکە ئارام کاتەوە. یا دەبێتە هۆی منداڵ بوونەکە لەگەڵ بەرەژانەکە ڕاستەقینە پێ.

منداڵ ماوە ماوە پشوویەك دەدات وەك



لاژاری بەرەژانەکە لە توندبوونەوەی (کرژ بوونەوەی) منداڵ دانەوەیە

منداڵ دان بەرزدەبێتەوە ڕەق دەبێ لە کاتی کرژبوونەوەی منداڵ دانەدا وەك لەم شێوەیە دیارە:



کرژبوونەوەی منداڵ دان دەبێتە هۆی کراتەوەی (دەرگای منداڵ دان) هەر جارەی کەمێ زیاتر

● کیسەی (سەرلودان): کیسەی سەرلودان کە لەناو منداڵ دانەدا لەدەوری منداڵەکە زۆرجار دەمێنێ و لافاوی شلە دەبێتە دەرەوە لە سەرەتای ژانەوە. بەڵام لەگەڵ ئاوەکە پێش کرژبوونەوەی منداڵ دان هاتە خوارەوە لەوا نیشانەیە لەسەر دەس پێ کردنی منداڵ بوون، و لەهاش هاتنە خوارەوەی ئاوەکە پێویستە لەسەر ژن بەتەواوی بایەخ بەهاك و خاوێنی بدات. هاتووچۆ بکات لە بارەدە پەلە کە مردن دەدات لە پرۆسەی منداڵ بوون.

بیخەکانی (منداڵ بوون)

چۆنیتی منداڵ بوون سێ قۆناغە

- قۆناغی یەکەم لەدەس پێ کردنی کرژ بوونەوەی منداڵ دانەوە تا هاتنە خوارەوەی منداڵ بۆ ناو تو نێل منداڵ بوون دەس دەکات
- قۆناغی دووەمیش لە گەیشتنی منداڵەکە بە تونێل منداڵ بوون تالە لە دایك بوونی درێژە دەکێشێ.
- قۆناغی سێیەمیش لە دایك بوونی منداڵەکەوە تا هاتنە دەرەوەی مێلاش دەخایەنێ.

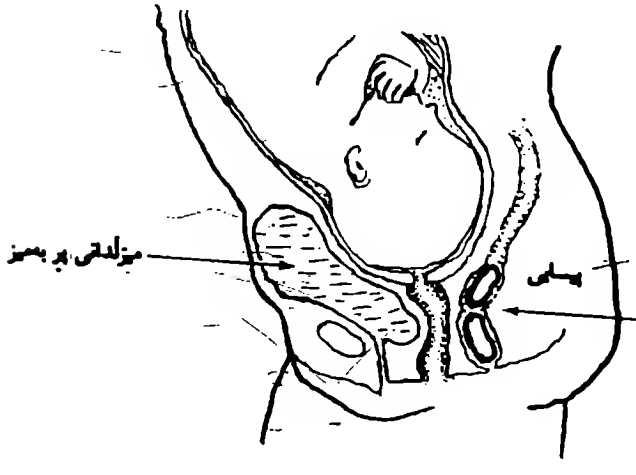
بیاغی یەکەم: بەرمژ ان.

١٠ ـ ٢٠ سەعات یا زیاتر دەخایەنێ لە حاڵەتی لەدایك بوونی نۆبەرە و بەڵام لە منداڵ بوونەکانی لەوەدوا لە ٧ ـ ١٠ سەعات بەردەوام دەبێ بەڵام ئەم ماوەیە زۆر دەگۆڕێ لە حاڵەتێکەوە بۆ هی تر.

پێویستە لەسەر ژن هەوڵ نەدات پەلە بکات لە منداڵ بوونەکە لە قۆناغی یەکەمی بەرە ژان دا. چونکە شتێکی سروشتی یە هم حاڵەتە بە شێوەی نەولو بێ. لەوانەیە ژن هەست بە هیچ پێشکەوتنی نەکات. و لەبەر ئەوە بیروکەکانی دەس بە خەمەنی و تێك چوون دەکەن. و لەبەر ئەوە پێویستە دڵنیای کەینەوە. دڵنیای کە کە ئەوە شتێکی سروشتی یە لە هەموو ژنان دا.

هەر ژنە دەس بە پاڵ نانی مەلوتکە بکات (قەومت کا) لەم قۆناغەدا تا دەگاتە تونێل لەدایك بوون و لەو کاتەدا هەست بە پێویست بوون پاڵ نانی بەهێز تر دەکات.

پێویستە پێش منداڵ بوونەکە میزڵدانی بەتاڵ کات.



پێویستە لەسەر ژن چەند جاری کاتی بەرمژانەکە میز بکات لەوانەیە هەندێ ڕەوانکەری پێ بدرێ بارەدەی لەسان کردنەوەی بەرە ژانەکە بدات ئەگەر چەند سەعاتێکی بەسەرا تێپەڕ بوون و پیسایی نەکردبێ. لەسەر ژن پێویستە کە بەرمژانی پێ گەلێ ئاو وشلەمەنی بخواتەوە. ئەگەر ماوەی بەرمژانەکەی درێژەی کێشا پێویستە لەسەری کەمێ خۆراکی سوپك بخوات. ئەگەر وشایەوە پێویستە کەمێ شروپی دژ ڕوشك بوونەوە کەمێ چا بخواتەوە یا ڕیی میوە بخواتەوە لەو کاتانەی کە منداڵ دانی گرژ دەبێتەوە.

هەروەها پێویستە لە کاتی بەرمژان دا جێی خۆی بگۆڕێ و ئەگەر توانی ئاوە ڕێی بکات،

هەروەها پێویستە لەسەری شوێن خۆی و باری بگۆڕێ لە کاتی بەرە ژانە کە و کەمێ هاتوو چۆ بکات وە ئاوە لەگەر توانی. لەسەر مامانەی یاسایی یا پزیشکە لە کاتی بەرە ژان دا لەسانە بکات.

★ سکی دایك و لەندامانی زاوزێو سەکانی و لاقەکانی بە ئاوی گەرم و صابون بشورێ. با جیگا کەشی لە شوێنێکی خاوێن کەمێ بەروونا کی تەواو بەی.

★ چەرچەف و خاولی خاوێن بخرێنە سەر جیگاکەی و هەرکە پیس بوو یا تەر بوو بگۆڕدرێن.

★ تیفکی تازە ئامادە بکرێ بۆ ئاوك بڕینەکە. و لەوانەیە لە جیاتی مقەسێك پاش کولاندنی بە باش لە ئاوی گەرم دا بۆ ١٥ دقیقە دابنرێ و لە ئاو ئاویەتەوە لەناو صندوقیکی داخراودا تاکو کاتی بەکارهێنانی.

پێویستە سکی دایك نەشیارێ و فشاری نەخرێتەسەر. لەسەر مامانەکەیە داوا لە دایکەکە ئەنەکات کە لە قۆناغی یەکەم دا قەوەت کات.

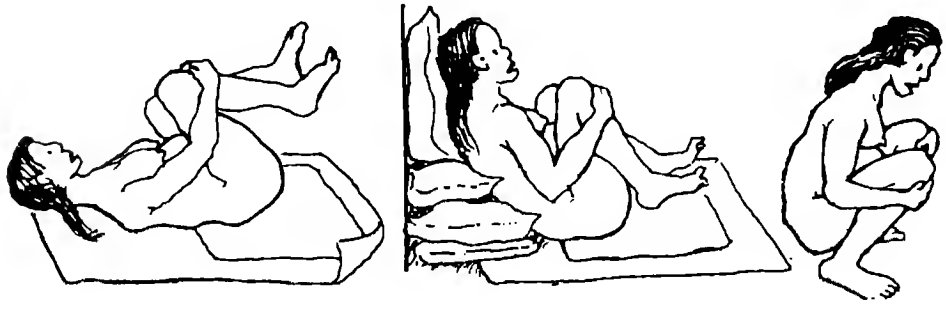
ئەگەر ژنەکە ئازاری توندی هەبوو یا ترسی لێ دیاربوو جا لەسەری پێویستە هەناسەی قووڵ و بەشینەی بدات لە کاتی کرژ بوونەوەکانی متداڵ دا. و بگەڕێنەوە سەر هەناسەدانی سروشتی پاش نەسانی ژانەکە. چونکە لەمە باریدەی دەدات بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکەو ئارام کردنەوەی لەعصابی:

قۆناغی دووەمی متداڵ بوون

لەم قۆناغەدا متداڵ لەدایك دەبێ و لەمە هەندێ جار لە تەقینی سەرایدانەوە دەس پێ دەکات لەمە قۆناغێکی ئاسان ترەو کەم خایەن ترە. لەبەکەم و لەسەر دایکە بە هەموو هێزی قەوەت بدانە خۆی لە کاتی کرژ بوونەوەکاندا و لەوانەیە ماندوو بوون و خەوالووبی لێ دیار بێ لە ئەوان کرژ بوونەوەکاندا لەمەش سروشتی یە.

لەکاتی پرۆسیسی پاڵ نان دا پێویستە لەسەر دایك هەناسەیەکی قووڵ هەڵکێشێ و قەوەت بەرەو خوارەوە بکات بەمەی ماسوولەکەکانی سکیەوە (وەك قەوەت کردنی کاتی پیسایی کردن). ئەگەر منداڵەکە بە شێوەی هاتە خوارەوە پاش سەرلو دان تەقین دەکرێ ژنەکە لەژنۆکانی بنوشێنێتەوە بەم شێوەیە:

لەسەر چنچك دانیشتووە. دانیشتووەو پاڵ پشتی هەیە پاڵ کەوتووە

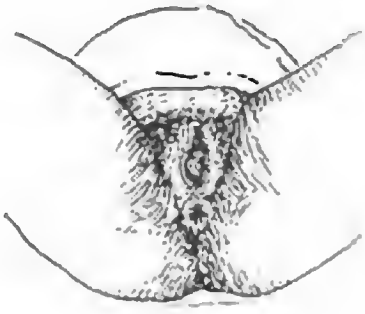


کە کوونی منداڵ بوونی دایك دەکشێ و سەری منداڵەکە دەردەکەوێ، پێویستە لەسەر پزیشکەکە یا مامانەکە هەموو شتێ بۆ منداڵ بوونەکە ئامادە بکات. و لەسەر دایکە منداڵەکە زیاتر پاڵ نەنێ و لەمەش بۆ لەوەی سەری بە شێوەی دەرچێ لەمەش باریدەی نەهێشتی دراتی کوونی منداڵ بوونەکە دەدات. (ل ٢٦٩).

هەرگیز پێویست ناکات مامانەکە دەس بخاتە ناو دایکەکەوە ئەگەر منداڵ بوونەکە سروشتی بوو. جا لەوە هۆی سەرەکی یە لە رووداتی هەوکردنە ترسناکەکانی پاش منداڵ بوون.

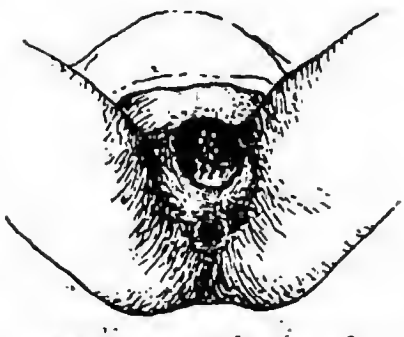
کەسەری منداڵەکە دەردەچێ مامانەکە بۆی دەکرێ پاڵپشتی بێ و هەرگیز رانەکێشێ.

لە منداڵ بوونی سروشتیدا منداڵەکە لە دایك دەمێ و سەری یەکەم جار دەردەکەوێ وەك لە وێنەکەدا دیارە:



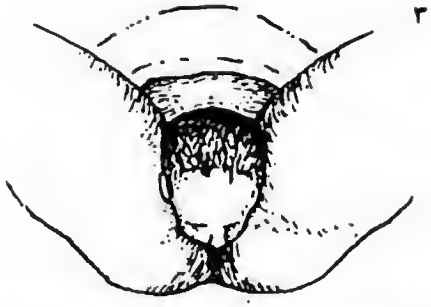
لێستا بەهێز پاڵ نێ

٢



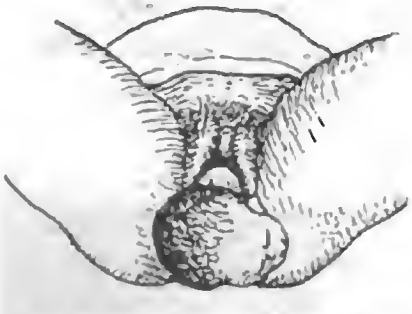
لێستا هەوڵ دە بە هێز پاڵ نەنێی بە مەلوتکەکەوە بە خێرایی هەناسە بدە چونکە لەسە پاریزەی نەخۆشی کۆنی منداڵ بوونەکە دەدات (ل ٢٦٩)

٣



زۆر جار سەری دەم و چاوی منداڵەکە بەرەو خوار دەردەچێ.

٤

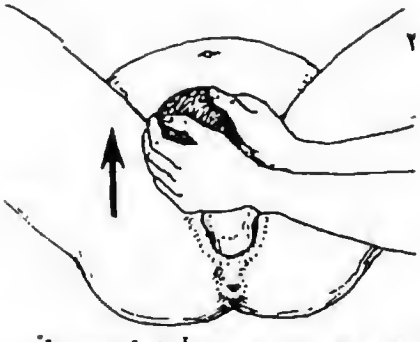


پاشان لەشی منداڵەکە بەرەلادا دەسووڕێ بۆ لەوەی بهێڵێ شانەکان دەرچن

ئەگەر دەرچوونی شانەکان نەتوانرا پاش دەرچوونی سەر:

دەکرێ مامان بە دەستی سەری منداڵەکە بگرێ و بە شێوەی دابەزێنێ بۆ لەوە یەکێ لە شانەکان دەرچێ.

٢



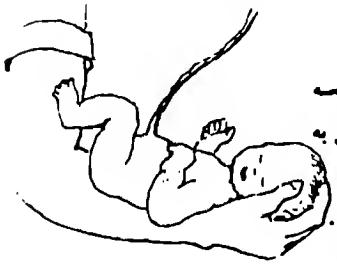
پاشان دەتوانێ سەری کەمێ هەڵبڕێ بۆ لەوەی بهێڵێ شانەکەی تر دەرچێ.

هەروەها قەدەغە کردنەکە دەمێ دایکەکە خۆی بیکات و هەرگیز نەهێڵێ (ڕێ نەخۆش) مامانەکە سەر منداڵەکە راکێشێ چونکە لەوە لەزاری دەدات.

قۆناغی سیەم:

ئەم قۆناغە پاش لە دایك بوونی منداڵەكەوە دەس پێ دەكات تا هاتنە خوارەوەی هێلانەكە دەخایەنێ كە زۆر جار لە ماوەی نێوان پێنج دەقیقە تا سەعاتێك پاش منداڵ بوونەكە دەخایەنێ. پێویستە لەم كاتەدا چاودێری منداڵەكە بكەی.

چاودێری كردنی منداڵەكە لە كاتی منداڵ بوونەكەدا:



یەكەم پاش لە دایك بوونی منداڵەكە ئەمە بكە:

★ منداڵەكە بخەرە باوەشەوە بە مەرجێ سەری بەرەو خوار بێ تاكو كەرەسە لیپەكە لە دەم و گەروی بێتە دەرەوە، ئەم بارەدا بیهێڵەرەوە تاكو دەس بە هەناسەدان دەكات.

★ منداڵەكە لە ژێر لاستی دایكی بنێرە بهێڵەرەوە تا حەبل ناووك گرێ دەدەی. (بەم شێوازە منداڵەكە رێژەیەكی گەورە خوێن وەردەگرێ و بۆ هێز دەبێ).

★ ئەگەر منداڵەكە یەكەم دەستی بە هەناسەدان نەكرد ئەوا بە خاوێنەك یا بە پارچە قوماشێ لە پشتی بدە.

★ ئەگەر منداڵەكە لە هەناسە نەدات بەردەوام برو ئەوا لووتی بە مژەرێك لە كەرەسە لیپەكان خاوێن كەرەوە یا لە پارچە قوماشێ خاوێن كە بە پەنجەتەوە پێچا بێ.

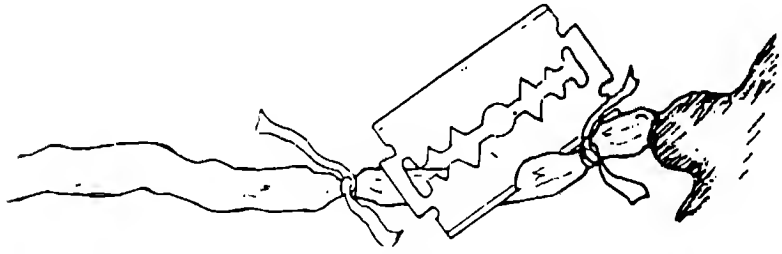
★ ئەگەر منداڵەكە لە یەكەم دەقیقەی پاش لە دایك بوونی دا هەناسە نەدا یەكەم دەس بە هاتنە پێدانی بكە لە دەمەوە بۆ دەم. (ماچی ژیانەوە) (ل ٨٠).

★ منداڵەكە بە پارچە قوماشێ خاوێن بپێچەرەوە. گرنگە ئەوەبە كە منداڵەكە هەست بە سەرما نەكات بە تایبەتی ئەگەر پێش وەخت (ئەوەكام) لە دایك ببوو.

چۆنیەتی ناووك بڕین (بڕینی حەبل هێلانە).

حەبلەكە مەبڕە لە كاتی لە دایك بوونی منداڵەكە ئەگەر حەبلەكە لێی دەدا پاخود رەنگی شین هەڵگەڕابوو. بەڵكو كەس چاودێری بكە.

پاش ماوەیەكی كەم حەبلەكە سێی هەڵدەگەڕێ و لە لێدان دەكەوێ، ئەوسا لە دوو شوێنەوە بە دوو پارچەی زۆر خاوێن كە لە قوماش یا دەزوو دروست كراوە پێچە (گرێ دە). . بە مەرجێ كە لەو نزیكانە كۆڵێنراین (داغ كراین) لە فرنیك حەبلەكا لە نێوان هەردوو گرێكەو بڕە وەك لە خوارەوە دیاركراوە:

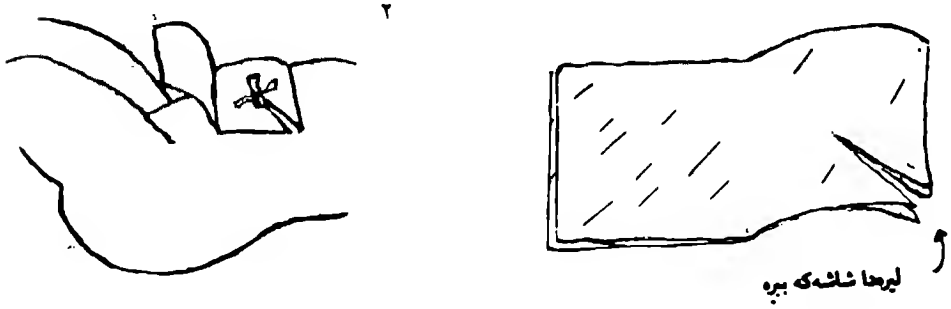


گرنگە:

حەبلەكە بە نیشكی تازەی خاوێن و بە كار نەهێنراو بڕە، و پێش بڕینی حەبلەكە دەستەكانت باش بشۆ. ئەگەر تیفت لا نەبوو ئەوا مقەسكی پاش لە ئاوەدا كوڵاو بە كاربێنە. حەبلەكە لە نزیك لەشی لە دایك بووەكەوە بڕە نزیكەی دوو سێ جێ پێلە بە نووسراوی بە لەشیەوە. ئەم ئیحتیاطانە پارەمەتی بەرگرتن لە دەردە كۆیان دەكەن (ل ١٨٢)

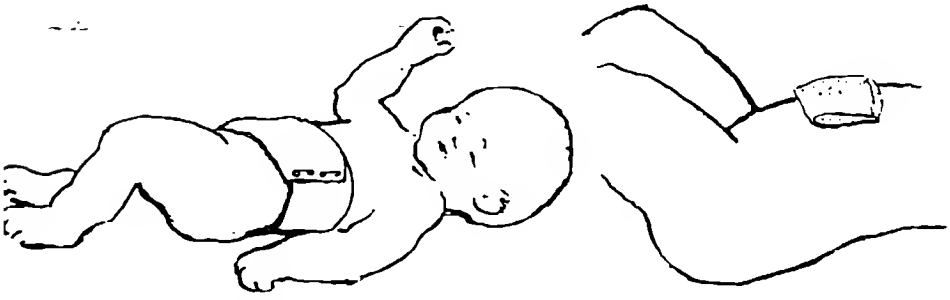
چاودێری کردنی ناوك (حەبڵی هێلاکی براو)

باشترین شتی که پارێزەری پاراستنی ناوك دەدات له هەوکردنەکان ئەوەیە که وشکی بهێڵرێتەوە، له رۆژی یەکەمیشتی هەواوە. ئەگەر مانگەو گەلێ خاوێن بوو. و مێش تیا نەبوو ئەوا ناوکەکە لەبەر هەوا بهێڵرێوە به بێ پۆشاك. باشترین پۆشان بۆ ئەوە شاشی کۆڵێنراوە پاش ئەوەی به قەیچیەکی کوڵاو دەبڕی. پیخەرە سەر ناوکەکەوە لەم شێوەیەی کەمێ دیاری کراوە.



٢ لیرەدا شاشەکە ببڕە

٣ ٤ با پیچەرەکە تەنگ و نەرم بێ.



ئەگەر شاشی موسەفەست نەبوو دەتوانی ناوك به پارچە قوماشێ پەمجگار خاوێن و تازە داغ کراو داپۆشی، پاش وایە پیچەری سك به کار نەهێنی بەڵام ئەگەر به کاوت هێنا با قوماشێ تەنك و بەشی پیچەرەوە سەر لەشی منداڵەکە به مەرجێ (به جۆرێ) رێ به تێهەڕبوونی هەوا بدات له ژێرەوەی بۆ پاراستنی وشکی ناوك. پیچەرەکە توند مەکەرە قەد منداڵەکە.

دڵنیا بە له گەیشتنی حەفتەی منداڵەکە به ناوکی له ترسی دزە کردنی مێزەکە بۆ ناوکی.

خاوێن کردنەوەی کۆرپەکە:

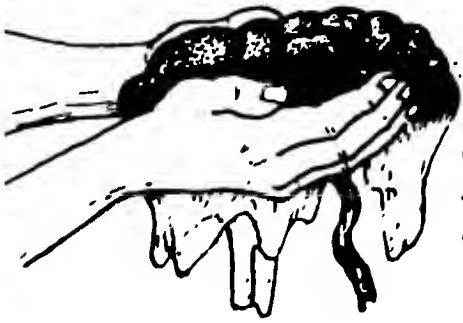
هەر خوێنێ یا شلەیەك به میهرەبانی وشینەیی به پارچە قوماشێ تەرو شلەتێ ونەرم باش وایە منداڵەکە نەشۆرێ تەنها پاش کەوتنی حەبڵی هێلاشە (ناوکی فردا). (له ٥ ـ ٨ رۆژدا) و له پاشان پێویستە رۆژانە به ئاوی شلەتێ و صابوون منداڵەکە بشۆرێ.

تێبینی:

منداڵەکە هەر که ناوکی برا پیخەرە سەر مەمکی دایکی ئەگەر منداڵەکە دەستی کرد به مژینی مەمکەکە ئەوا پارێزەری له دایك بوونی هێلاشەکەش دەدات و پارێزەری سووردانان بۆ خوێن بەربوونی توند و تیژەکەش دەدات.

لە دایك بوونی منداڵ (منداڵش، تاوڵ، پلاسینتا)

منداڵەکە زۆر جار لە ماوەی نێوان پێنج دەقیقە و سەعاتێ پاش لە دایك بوونی منداڵەکە دادەبەزێ هەندێ جار لەوانەیە چەند سەعاتێ دوا کەوێ.



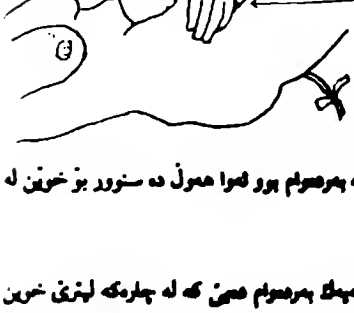
ئەمەش کوێنی منداڵەکە:

کە منداڵەکە هاتە خوارەوە دەلیگرمەوە لەحسێ کە تایا بە تەواوی هاتووە ئەگەر وونجر وونجر بوو هەندێ بەشی بزر بوو (منداڵش پەنجەوەمی) ئەوا دەوای پارێزەی پزیشکی بکە چونکە هەر پارچەیەکی جێماو لە ناو منداڵ دان دا دەبێتە هۆی بەرەوایی خوێن بەربوون یا هەوکردنەکان.

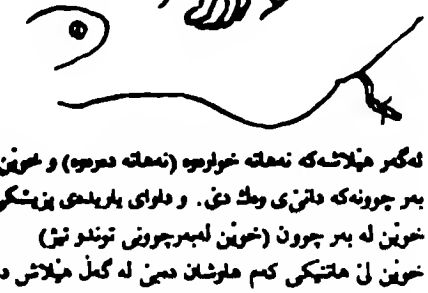
دوا کەوتن لە هاتنە خوارەوەی منداڵش:

هیچ مەکە ئەگەر دایکەکە زۆر خوێنی لە بەر نەچێ هەرگز منداڵەکە راەکێشە چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی خوێن بەر بوونی توند و تۆ. ئەگەر دایکەکە خوێنی لە بەر دەبڕێ ئەوا بە هەسن لە منداڵ دان دە بە هۆی سکەوە ئەگەر سك نەرم وشك بوو لەسەر بکە:

ئەگەر منداڵش هاتەبەزی بە پەلە و خوێن لە بەر هەتەکە بەردەوام بوو، ئەوا فشار بخەرە سەر تێکی منداڵ هاتەکە و بە وورداەی بەرەو خوارەوە وەرە لە کاتیکا هەستەکەی ترت پالپشتی خوارووی منداڵ دانە بێ وەك لە خوارەوە دیارە.



منداڵ دان بە وورداەی بشکێ تا وەك هەرێ لەسەرەی پارێزەی کرژبوونەوەی منداڵ دان هەبێت و دەگەڵ منداڵەکە دەرێتە.



ئەگەر منداڵەکە نەهاتە خوارەوە (نەهاتە دەرەوە) و خوێن لە بەر چوونەکە بەردەوام بوو ئەوا هەوڵ دە سنوور بۆ خوێن لە بەر چوونەکە دانێی وەك دێ. و دەوای پارێزەی پزیشکی بکە.

خوێن لە بەر چوون (خوێن لەبەرچوونی توندو تیژ)

خوێن لێ هاتنێکی کەم هاوشان دەبێ لە گەڵ منداڵش دا بۆ چەند دەقیقەیەك بەردەوام دەبێ کە لە چارەکە لیترێ خوێن (ڕێژەی یەك پەرداخ • تێنەپەڕێ. و لەوانەیە خوین لە بەر چوونەکە سووك بێ چەند ڕۆژێ بەردەوامبێ وەلەم کارە جێی مەترسی نییە. و دەگرێ خوین لە بەر چوونەکە کەم کەیتەوە بە نووستنی منداڵەکە بە مەمکی دایکەوە، ئەگەر شیری نەمژی ئەوا هەر کەسێ بێ دەتوانێ مەمکی دایکەکە بشێلێ.

ووریا کردنەوە:

لەوانەیە خوین بەربوونەکەی دایکەکە لە ناوەوەیێ لە گەڵ بە دیار نەکەوتنی خوێن بەربوونی خارجی توند دەس لە سك دایکەکە بدە ماوە ماوە ئەگەر وات بۆ دەرکەوت کە بەرە بەرە گەورە دەبێ لەوانەیە ئەوە بە هۆی خوێن بەربوونی ناوەوە بێ و سك پڕ خوێن بووبێ. لێدانی دڵ بەردەوام بگرە وچاودێری نیشانەکای بورانەوە بکە (ل ٧٧)

ئەگەر خوێن لەبەر چوونەکە توندو تیژ بوو یا وا دیار بوو دایکەکە بە شێوەیەکی نەگۆڕ خوێن لە دەس دەدات ئەوا ئەمانە بکە کە دێن:

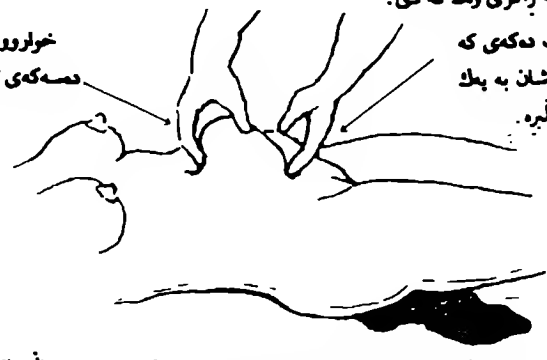
★ دەم و دەس بارینەی پزیشکی وە دەس بێنە. چونکە دایکەکە لەوانەیە پەیوەستی بە خوین بێ بۆی بگوێزرێتەوە لە ڕێی خوێن ئاوەڕەوە.

★ ئیرگو نوڤین بە کارێنە یا ئوکسیتۆسین و ڕێنهایی بەکاتی لاپەڕەی داهاتوو جێ بەجێ کە (ئوکسیتۆسین لە جیاتی ئیرگۆنۆڤین بە کارێنە ئەگەر هێشتا هێلانەکە لە ناو منداڵ دان مابوو).

★ پی وەستە لە سەر دایك گەلێ شلەمەنی بخواتەوە (ئاو، ڕیی میوە، چای، شۆربا (یا لە شرویی دژ ووشك بوونەوە ل ١٥٢)

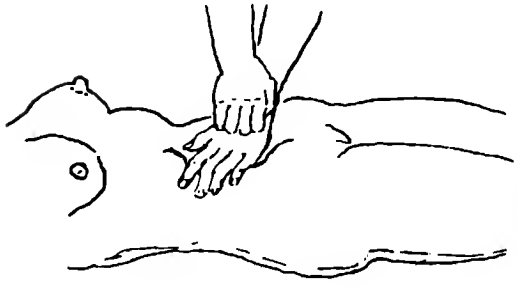
ئەگەر بۆت دەرکەوت ژنەکە خەریکە لە خۆ بچێ یا لێدانی دڵی خێرا بوو و بێ هێز بوو یا ئەگەر نیشانەکانی بوورانەوەی لێ دەرکەوت ئەوا لاقەکانی بەرەو سەرەوە وسەری بەرەو خوارەوە بکە (ل ٧٧)

★ ئەگەر دایکەکە ڕێژەی زۆر زۆر خوێن لە دەس دەدا تا ڕادەیەك کە ژیانی (گیانی) دەخستە مەترسی مردنەوە ئەوا هەوڵ دەخوێن لە بەر چوونەکە ڕاگری وەك کە دێ:



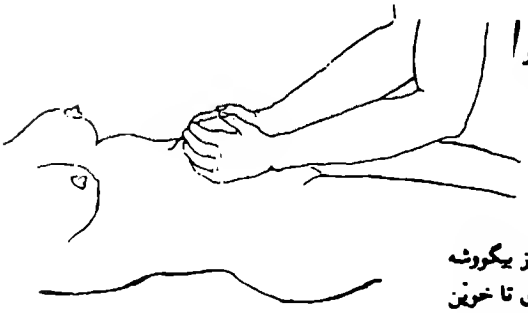
کە هەستت کرد منداڵ دانەکە نەگۆڕ بوو و خوێن بەربوونەکە وەستا ئەوسا لە شیلانی منداڵ دانەکە بوەستە.

★ ئەگەر خوێن بەربوونەکە لە گەڵ ئەوەی منداڵ دانەکە دەشێلرێ نە وەستایەوە جا ئەمانە بکە:



دەستەکت بخەرە سەر ئەوەی ترو بە هەموو قورسایيت فشار بخەرە سەر سك یەکسەر لە خوار ناوکەوە بەردەوام بە لە سەر فشار خستە سەری تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ.

★ ئەگەر لە گەڵ هەموو ئەمانە خوێن لە بەر چوونەکە نەوەستا (کۆنترۆل نەکرا) ئەمانە بکە:



بە هەردوو دەست منداڵ دانەکە بگرەو بە هێز بیگووشە بەردەوام بە لە گوشینی منداڵ دانەکە بەمەگۆڕی تا خوێن بەربوونەکە دەوەستێ یا تاکو بارینەی پزیشکی دەدەس دێنی.

بەکار هێنانی لوکسیتوسکس بە درو ستی:
لیرگونولین، لوکسیتوسین، پیتوسین. . . تاد.

لوکسیتوسکس دەرمانێکە لیرگونولین و لیرگومیتری یا لوکسیتوسینی تیایە.
ئەم دەرمانانە بارینەی کرژ بوونەوەی متدالی دان و بۆ ری بە خوینەکانی دەدات. دەرمانێکی گرنگن بەڵام ترسناکن. وەگەر بە شێوازێ هەڵە بەکار بێت لەوانەیە گیانی دایك ومنداڵەکە لە ناو ببات، بەڵام بەکار هێنانی بە دروستی بارینەی رزگار کردنی گیانی دایك و منداڵەکە دەدات، لەوە شێوەی بەکار هێنانی دروستی ئەم دەرمانانەیە:-
١- بۆ کۆنترۆڵ کردنی لە بەر چوونی پاش منداڵ بوون: ئەمش باشترین (گرنگترین) بە کار هێنانی ئەم دەرمانانەیە. لە حاڵەتی خوێن بەربوونی توندو تیژ پاش هاتنە دەرەوەی هێلاش دەرزیەکی ٢ر٠ ملغم (یا دوو حەبی کێش ٢ر٠ ملغم) لە لیرگونولین یا لیرگومەترین لێدە (ل ٣٧٥) هەر سیەحاتێ جارێ و بۆ سێ سەحات تاکو دەتوانێ کۆنترۆڵی خوێن لە بەر چوونەکەی بکات. پاش کۆنترۆڵ کردنی خوێن بەربوونەکە بە بەردەوامی یەك ئەمپولی یا یەك حەبی بدەری هەر چوار سەحات جارێ تا بیست و چوار سەحات. ئەگەر لیرگونولینت لانەبوو یا ئەگەر خوێن لە بەر چوونەکە پێش هێلاش هاتنە خوارەوە دەسی پێ کرد ئەوا دەرزی لوکسیتوسینی لێدە (پیتوسی ل ٣٧٥) لە جیاتی لیرگونولین.

تێبینیەکی گرنگ

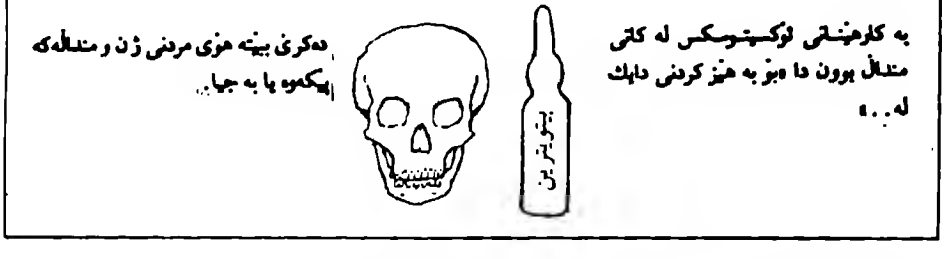
لە سەر هەموو ئاوسێ کە چارەجێی منداڵێك دەکات یا لە سەر هەموو مامانێ کە ژمارەیەکی ئەوان ئەمپولی لیرگونولین هەبێ بۆ چارەسەر کردنی خوێن لە بەر چوونی توونڈ لە حاڵەتی رووداتیدا. بە مەرجێ ئەم دەرمانانە بە کار نەهێنن تەنها لە حاڵەتە ترسناکەکان نەبێ.

٢- بۆ ری گرتن لە خوێن لە بار چوونی پاش منداڵ بوون پێویستە دەرزیەك یا دوو حەبی لیرگونولینی بدەیتێ پاش هێلاش هاتنە خوارەوە ئەگەر دایکەکە لە منداڵ بوونەکانی پێشووی خوێن لە بەر چوونی هەبووە. دەرمانەکە هەر چوار سەحات جارێ تا بیست و چوار سەحات دەدرێ.

٣- کۆنترۆڵ کردنی خوێن لە بەر چوونی پاش لە بار چوون (ل ٢٨١) دەکرێ بە کارهێنانی دەرمانی لوکسیتوسکس لەم حاڵەتەدا مەترسی دروست کات وپێویست بێجگە لە کارگەری تەندروستی شارەزا کەس بە کاری نەهێنێ. بەڵام ئەگەر ژنەکە زۆر خوێنی لە بەر دەچوو لە دووری بنکەی تەندروستی ئەوا یەکی لە دەرمانەکانی لوکسیتوسکس وەك پێشنیار کرابوو بە کاربێنە. و لەوانەیە لوکسیتوسی باشەکەیان بێ (پیتوسین)

ووریا کردنەوە:

بە کارهێنانی لیرگونریت و پیتوسین یا پیتونرین بۆ خێرا کردنی منداڵ بوون یا بۆ بە هێز کردنی ژن زۆر مەترسی لە سەر دایك و منداڵەکە هەیە. و ئەو حاڵەتانەی کە تیایدا پێویستە ئەم دەرمانانە بە کاربێنی زۆر دەگەمەنن، و پێویستە جگە لە پزیشکی پسپۆر کەس پێی نەدا. و هەرگیز لوکسیتوسکس پێش لە دایك بوونی منداڵەکە بە کار مەهێنە!



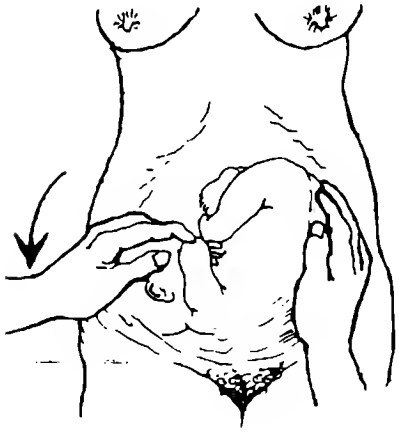
لیرەدا دەرمانێکی بێ مەترسی نی یە هێزیدا بە ژن یا منداڵ بوونەکەی خێرا و ئاسان کات.
ئەگەر دەتەوێ هێزی گەورەتر بدەی بە ژنەکە بۆ منداڵ بوون پێویستە لە سەرت ئامۆژگاری بکەی کە خۆراکی بە هێزو بە پێت بە درێژایی حەملەکەی بخوات هاتی دە کە درەنگە منداڵی بێ و پێشنیاری لێ بکە جارێکی تر ئاوس نەبێ تا کاتێکی باش نیەتەوەی تەندروستی تەواو دەگیرێتەوە (تەماشا پلانی خێزان ل ٢٨٣).

منداڵ بوونی قورس (زەحمەت، تەنگانە):

ئەگەر هەر نیشانەیەکی بوونی گرانە ترسناکەکانی کاتی بەرمژان هەبوو پیویستە بە زووترین کات بارەدەی پزیشکی وەدەست بێنی. لەوانەیە هەندێ تێك چوون لە کاتی بەرمژان دا روو بدات هەندێکیان لەوانی تر زۆر ترسناك ترین لەوا هەندێ لەو تێك چوون و موزاحەفاتانەی کە زیاتر باون.

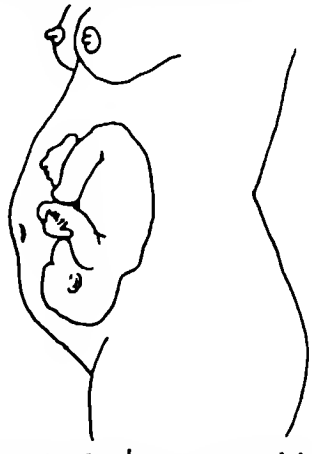
١ـ لەوانەیە بەرمژان هواکەوێ یا خاوبێتەوە یا بۆ چەند سەعاتێ پاش سەرلودان تەنیا بەردەوام بێ، لەمەش هەندێ هۆی هەیە لەوانە:

★ لەوانەیە ژنەکە بترسێ یا نارەحەت بێ و لەمەش بەرمژانەکە خاو دەکاتەوە یا بە تەواوی دەیوەستێنێتەوە لەبەی بۆیکە وەلنیای کەرەوە و پێی بڵێ کە منداڵ بوونەکە لە سەر خۆیەو هیچ گرانیکی تیا نییە هاتی دە بۆ بەردەوامی جێی خۆی بگۆڕێ و بخواو بخواتەوە میز بکات.



★ لەوانەیە باری منداڵەکە تا سروشتی بێ: دەس لە سکی دە لە نێوان کرژ بوونەوەیەك و یەکیکی تردا بۆ لەوەی بیینی ئایا منداڵەکە لەسەر وەزعی لایە. (لەوانەشە جارواین ماماں بتوانێ منداڵەکە بگەڕێنێتەوە سەر باری سروشتی بە چارەسەرکردنی سکی دایکەکە بە شێوەی، هەوڵ دە منداڵەکە کەم کەمە لە نێوان دوو کرژبوونەوەی منداڵ دان دا بگەڕێنێتەوە تا سەر منداڵەکە بەرەو خوار دەمێ هێز لەوەدا بە کار مەهێنە چونکە لەوانەیە منداڵ دان بدرێ.

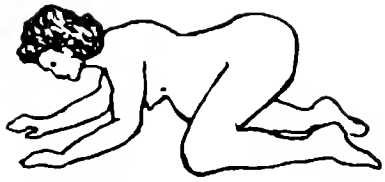
ئەگەر نەتوانی منداڵەکە بگەڕێنێتەوە باری سروشتی خۆی پیویستە دایکەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە.



★ ئەگەر دەم و چاوی منداڵەکە بەرەو پێش بوو نەك بەرەو پشت دەتوانی لاق و دەستەکانی لە پێشەوە هەست پێ بکەی لەبەی پشتی لەم حاڵەتە زۆر جار ترسناك نییە بەڵام لەوانەیە کاتی بەرمژان کە درێژە بکێشێ و هەستی ژنەکە بە ئازاری پشتی زیاد بکات لە سەریەکی ناوە ناوە جێی خۆی (باری خۆی) بگۆڕێ چونکە لەوە بارەدەی گوریئی باری منداڵەکە دەدات.

★ لەوانەیە سەری منداڵەکە لەوە گەورەتر بێ کە لە نێوان لیقانی هەردوو سمتیەوە تێپەڕێ. لەمەش لە ژنانی حەوز تەنگ یا لەوانەی کە لە پیاوەکانیان زۆر گورت تر دەبن روو دەدات (لەبەی زۆر بە دەگمەن روودەدات لەو ژنانەی کە لە پێشدا بە شێوەیەکی سروشتی منداڵیان بووە). لەوانەیە وا هەست کەی کە منداڵەکە بەرەو خوار ناچێتەوە ئەگەر گومانت پەیدا کرد لەوا پیویستە ژنەکە بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە چونکە لەوانەیە پیویستی بە پرۆسیسی لەیسەری هەبێ لە سەر ژنی کورتە بالا یا حەوز تەنگە لە شوێنیکی نزیك نەخۆشخانە بێ لە کاتی یەکەم منداڵی (نۆ بەرەکەی)

★ ئەگەر ژنەکە دەرشایەوە یا ئاوی ئاخواردەوە لەوە لەوانەیە تووشی ووشك بوونەوە بوو بێ کە کرژ بوونەوە کان دەوەستێنێ یا خاوی دەکاتەوە وای لێکە شرویی وشك بوونەوە یا هەر شلەیەکی تر لە نێوان کرژ بوونەوەکانی منداڵ دان دا بخواتەوە.



٢ـ منداڵ بوونی سەرهوگیر: بەکەم جار سمت (لە سەر قنگی) ماسان دەتوانن بزانن کە منداڵ بوونەکە لەسەر پاشماڵ دەبێ پێش سەری بە دەس لە سك دانی دایکەکە (ل ٢٥٧) و بە گوێگرتن لە لێدانی دڵی مەلەتکەکە (ل ٢٥٢)

لەوانەیە لەم بارەدا لە دایك بوونی منداڵەکە زۆر ئاسان تر بێ.
ئەگەر لاقەکانی منداڵ پێش دەسەکانی هاتە خوارەوە، ئەوا دەسەکانت بشۆو بە سەرتۆ بیانسڕەوە (یا دەسکێشی داغ کراو (موعەقم) بکەرە دەستت و لە پاشان ئەمانە بکە:—

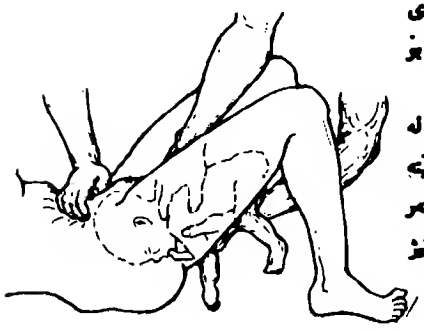
پەنجەکانت بخەرە ناو ژنەکەوە شانەکانی منداڵەکە بەرەو دواوە باڵ نێ وەك لە وێنەکە دا دیارە.

ئەگەر سەری منداڵەکە نەهاتە خوارەوە ئەوا دایکەکە بە شێوەیەکی ئاسۆیی دانێ، دەم و چاوی بەرەو سەرەوە. پەنجەیەکت بخەرە ناو دەم منداڵەکەوە و سەری بەرەو سنگی باڵ نێ و لە هەمان کاتیشدا دەوا لە هەر کەسێکی تر بکە کە باڵ بە سەری منداڵەکەوە بنێ بەفشار خستنە سەر سکی ژنەکە (تەماشای وێنەکە) وەلوا لە دایکەکە بکە بە توندی قەوەت کات. هەر گیز لەشی منداڵەکە رامەکێشە. وا سەلامەت تره لەم حاڵەتەدا عەملیاتی قەیسەری بۆ بکرێ پرس بە پزیشك بکە.

یا هەردوو باڵی منداڵەکە بکوشەرە لەشی منداڵەکە کە بەم شێوەیە

٣ـ هاتە دەرەوەی دەست بەکەم جار (بە دەس هاتن)

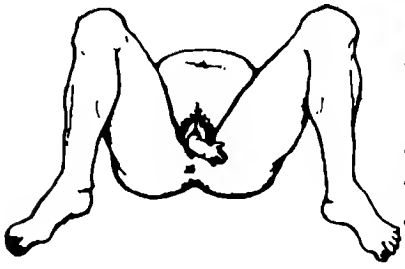
ئەگەر دەستی منداڵەکە بەکەم جار هات پەلەکە بۆ دەوای پارێزەی پزیشکی لەوانەیە زۆر پێویستی هەبێ بە عەملیاتی نەشتەرگەری بۆ دەرهێنانی منداڵەکە.



٤ـ لەوانەیە حەبڵی هێلانەکە ئالا بێ دەوری مل منداڵەکەوە. لە هەندێ حاڵەت دا لەوەندە توندە کە منداڵەکە لە گەڵیا ناتوانێ بێ دەرەوە. ئاقی کەرەوەکە حەبلەکە لە مل منداڵەکە بکەیەوە و ئەگەر نەتوانی پێویستە گرێی دەوو بیبڕی، بەمەرجێك مەترسی نووك تۆز بە کار مەهێنە با باش لە ئاوەدا کولاو بێ.

هـ بوونی گو (پیسایی) لەدەم و لوتی منداڵ دا:

ئەگەر پیسایی رەشی منداڵەکەت (میکۆنیۆم) بینی لە سەرلاو دانەکە دا ئەوا لەوانەیە منداڵە لە مەترسی دا بێ ئەگەر بەشێکی چووە سی یەکانیەوە لە کاتی هەناسەدان دا. لە بەر ئەوە دەوا بکە لە دایکەکە باڵ بە منداڵەکەوە نەنێ کە سەری دەرچوو با هەر بە خێرا بی و کورت کورت هەناسە دات. لە سەرتە بە مژەرێك پیسایەکە لەدەم و لوتی منداڵەکە هەڵاژی پێش ئەوەی دەس بە هەناسە دان بکات بەردەوام بە لە مژینی پیسایەکە هەتاکو باش هەناسە دەدات تاکو هەموو پیسایەکە دەردەچێ.



٦ـ دووانە (لفانە) (جمکە)

• دایك بوونی دووانە زۆر مەترسی ترە وقورسترە لە سەر دایك و منداڵ لە لەدایك بوونی یەك منداڵ

لە سەر دایکە بچێ لە نەخۆشخانە دووانەکەی بێ لەوە زۆر سەلامەت ترو کەم مەترسی‌ترە

بە رۆژان لەم حاڵەتەدا پێش وەخت دەس پێ دەکات و لە بەر لەوە پێویستە دایکەکە لە شوێنێکی نزیك و نەخۆشخانە بێ پاش ماڵگی حەوتەمی ئاوس بوونەکەی.

نیشانەکان کە ژن دووانەی پێیە:

● سك لە ئاسایی گەورە تر دەبێ و هەروەها منداڵ دانیش لە ماڵگە کۆتاکانی ئاوس بوونەکەی (ل٢٥١).

● لەگەڵ کێش زیاد کردنەکەی لە ئاسایی بەرز تر بوو یا لەو گرانە باوانەی، ئاوس زۆر کاریگەر تر بوو (هیلنج دانی بە پاتیان، پشت ئیشە، دەوال و مایە سیری و ئاوساتەکان و زەحمەتی هەناسەدان) لەوا لە سەرتە دڵنیا بیەوە لەوەی ئایا دووانەی پێیە.

● لەگەڵ توانیت سێ لەش یا زیاتر بە دەس هەست پێ بکەی (سەرو سەتەکان) لە ناو منداڵ دان دا کە لە قەبارەی ئاسایی گەورەتر دیارە لەوا لەگەڵ بوونی دووانە زیاترە.

■ لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا گوێت لە لێدانی دڵ زیاتر بێ جگە لە دڵ دایك، (لەوا لە زۆر جار دا قووڕس). لەگەڵ ژنەکە لە ماڵگە کۆتایی‌یەکانی ئاوس بوونەکەی پشوو بدات و بەکاری قورس هەڵنە سێ لەوا لەگەڵ لە دایك بوونی لفانەی (دووانەی) پێش وەخت کەمتر دەبێ.

دووانە زۆر جار بە لەش بچووکێ لە دایك دەبن و پێویستیان بە چاودێری تایبەت هەیە. بەڵام راست نیە کە دووانە توانای سەیرو جادووگەریان هەیە.

دراتی کوێی منداڵ بوون

لە سەر کوێی منداڵ بوونە زۆر بکشێ بۆ لەوێ رێ بە دەرچوونی منداڵەکە بدات. لە بەر لەوە لە هەندێ حاڵەت دا دەبرێ بە تایبەتی لە حاڵەتی لە دایك بوونی منداڵی گەورە.

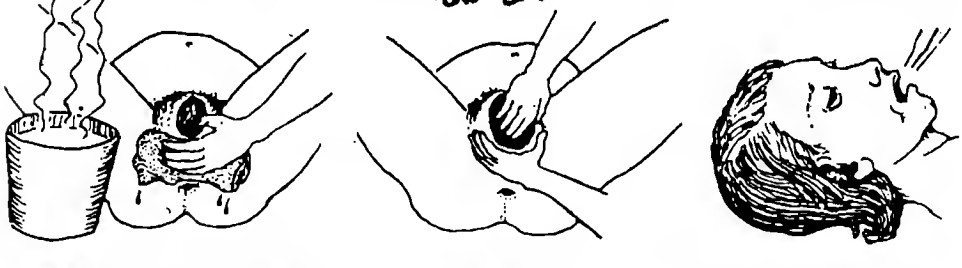
دەکرێ رێ لەم دراتە بگری لەگەڵ چاودێری تەواوت کرد:

پێویستە لە سەر دایك وانز لە قەوەت کردن پێ لە کاتی دەرچوونی سەری منداڵەکە چونکە لەمە مایەیەکی تەواو دەدات بە کوێی منداڵ بوونەکە بۆ کشان. و لە سەر دایکە بەپەلە هەناسەی کورت کورت بدات.

کە کوێی منداڵ بوونەکە دەکشێ پێویستە لە سەر مامەنەکە بە دەستێکی بارێدەی دات و لە کاتێکا دەستەکەی تر رێ بە دەرهاتنی منداڵەکە بدات لە کوێەکەوە بە شێوەی دەرچێ.

گەرمکی‌کە گەرم خستە سەر پێشی ژیر کوێەکەوە لەوانەیە بارمەتی نەدراتی بدات.

دەس بکە بە خستە سەری کە ماداتی کە کوێەکە دەس بە کشان دەکات.



لەگەڵ دراتەکە رووبەڕا پێویستە لە سەر یەکێ لە پسپۆڕان کە هەڵسێ بە دووریەتیی پاش دەرچوونی هیلاك کە (ل٢٦٨و٣٦٦)

چاودێری کردنی کۆرپەی لە دایك بوو.

حەبل هەڵاش و ناوك

پێویستە پاك وخاوێنی و وشکێن ناوك بپارێزرێ کە تازە براو بۆ ڕێگرتن لە هەوکردنی . و هەر چەندە وشك بوونی ناوکەکە (حەبلەکە زیاتر بوو ئەوەندە زووتر ناوك چادەبڕێت. لە بەر ئەوە باش وایە پشتێنی سك بە کار نەهێنرێ، و لە حاڵەتی بە کار هێنانی پشتێن پێویستە شل بێ (ل ١٨٤-٢٦٣).

چاو

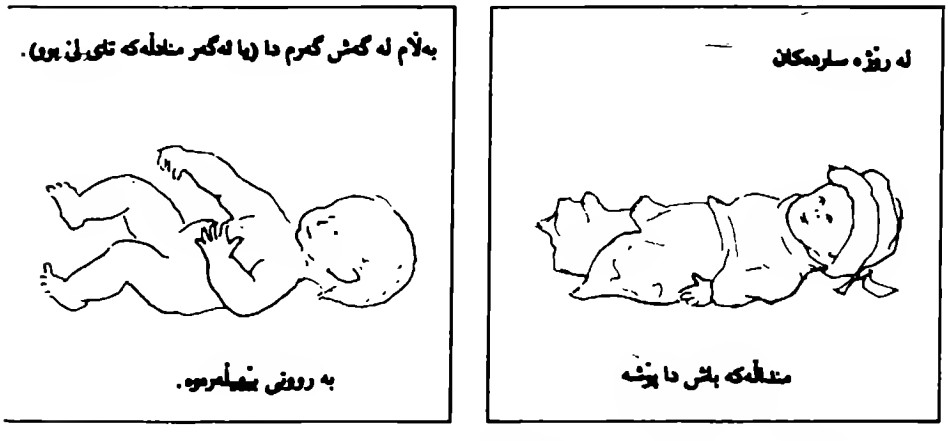
بۆ پاراستنی چاوانی لە دایك بوو لە هەوکردنی ترسناکی سپێنە پێویستە ئەنتری تیترانی زیو بەرێژەی ١٪ بکرێتە هەر چاوێك.

یا مەرهەمی تیتراسایکلین (ل٢٢١) بە کار بهێنرێ. ئەم کارە گرنگە زوو و بە تایبەتی ئەگەر بەکێ لە نیشانەکانی سووزەنك لە بەکێ لە باوك و دایك.

کل کردنە چاوە کانیەوە لەوانە زیان بەخشی بێ و بێتە هۆی هەوکردنەکان و حەساسیەتی چاوانە و تا ئیستا هیچ کارێگەرێتی نەزانراوە.

گەرم کردنەوەی مام ناوەندی

منداڵەکە لە ساردی بپارێزە و زووی گەرم مەکەرەوە. جل گەرمی لە بەرکە وەك ئەو جلەی کە بەسە بۆ گەرم کردنەوەی خۆت.



بۆ ئەوە منداڵەکە بە گەرم و گوڕی بهێڵرێتەوە لە نزیك ئەشی دایکی بهێنەرەوە

پاك و خاوێنی :

گرنك ئەوەیە بگرێتەوە بۆ پنساکانی پاك و خاوێنی کە لە پرگەی ١٢ شی کراوەتەوە لە گەڵ ڕەچاو کردنی تایبەت ئەمانەی دێن:

★ پێویستە هەر چەندە قومات و چەرچەفەکانی کۆرپە تەرپوون یا پیس بوون بگۆڕدرێن. لە حاڵەتی تووش بوونی بە ئەوروپوونەوەی ناوگەڵ، پێویستە قوماتەکەی چەند جارێ بگۆڕدرێن و یا منداڵەکە بەبێ قوماش جێ هێلرێ. (ل٢١٥)

★ باش کەوتنی حەبل ناوك پێویستە منداڵەکە بە ئاوی شاتێن و صابون ڕۆژانە گەرماو بدرێن.

★ جێگای منداڵەکە بە تووڵی دژ (مێشوولە) دا پۆشە یا بە پارچە قوماشێ تەنك.

★ پێویستە هیچ کەسێ لە منداڵەکە نزیك نەکەوێتەوە ئەگەر کەسەکە نەخۆشی هەوکردنی یا سیل و هی تری هەبێ.

★ پێویستە منداڵەکە لە شوێنێکی زور خاوێن دوور لە دووکەڵ یا تۆز بهێڵرێتەوە.

خۆراك پێدانی منداڵ

ئەلاپەڕەی ١٢١ پش دەربارەی باشترین ڕژێمی خۆراك دانی منداڵان بخوێنەرەوە).
شیری مەمکی دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ. ئەو منداڵانەی کە شیری دایك دەخۆن لەش بە هێز تر و تەندروستی باشتر دەبن و کەمتر بەر مردن دەکەون. هۆی ئەوەش:

■ شیری دایك پێویستکانی منداڵ تایبەت بە شێوەیەکی نایەند تر لە هەرشیرێکی تر وەك شیری تازەی مانگا یا شیری قوتو.
■ شیری دایك پاك و خاوێنە بەڵام هەر شیرێکی تر بە شوێنە بەدری پێویستە لە پاك و خاوێنی دڵنیایی و لە پاك و خاوێنی شوێنەکەش کە دەبێتە هۆی سك چوون و هەندێ نەخۆشی تر.
■ پلەی گەرمی‌ی شیری دایك هەمیشە بۆ منداڵەکە گونجاوە.
■ شیری دایك هەندێ دژی تایبەت منداڵەکە لە هەندێ نەخۆشی وەك سیرێژە و لیغلیجی منداڵان دەپارێزی.

پێویستە لە سەر دایك بەکسەر کە منداڵەکە لە دایك بوو مەمکی بدانێ. وە ڕۆژانی بەکەم دا شیری دایك کەم دەبێ. لەمەش شتێکی سروشتی یە. و لەبەر ئەوە پێویست بە بەکارهێنانی شوێنەی شیر ناکات بەڵکو پێویستە لە سەری منداڵەکەی چەند جارێ زیاتر لە ڕۆژێکا شیر بدات، هەروەها مژینی مەمك بۆ مەمکەکە. یارمەتی زیاد کردنی ڕۆژەی شیر دەدات لە سنگی دایکەوە

ئەگەر شیری سنگی دایك تەواو بوو بۆ منداڵەکەی پێویستە تەنها شیرەکەی خۆی بدانێ بۆ ئەوەی چوار یا شەش مانگە وە پاشان دەگەڵ شیرەکەی خۆی هەندێ خۆراکی بە پێی تری بدانێ (ل١٢٢).

چۆنیەتی زیاد کردنی شیری دایك.

دەکرێ شیری دایك زیاد بکات ئەگەر ئەمانە بکات:

★ لە بەکەم ڕۆژی تەمەنیەوە دەس بە شیردانی منداڵەکەت بکە ئەگەر ڕۆژەی شیرەکە کە زۆر کەمیش بێ.
★ زۆر شلەمەنی بخۆرەوە.
★ خۆراکی تەواو لە ژەمەکانت بخۆ بە تایبەتی شیر و شیرەمەنی و ئەو خۆراکانەی کە یارمەتیدەرن بە بەهێزکردنی لەش دەدات (ل١١٠).
★ خەوی زۆر بکە و خۆت لە ماندو بوونی زۆر و نارەحەتی دەروونی بپارێزە.
★ منداڵەکەت چەند جارێ زیاتر لە ڕۆژێکا شیرە.

ئاگادار بوون لە دەرمان پێ دانی کۆرپە :

گەلێ دەرمان مەترسی لە سەر کۆرپەی تازە لە دایك بوو هەیە. جا ئەو دەرمانە نەبێ کە بۆ منداڵ دادەنرێ هیچی تر بەکارمەهێنە. ئاچار نەبی بەکاری مەهێنە، و دڵنیابە لە رۆژی زەمە کە، و زۆری مەدەری کلۆرامفینیکۆل بە تایبەتی ترسناکە لە سەر منداڵ. . . و مەترسی ئەم ئەرمانە زیاترە ئەگەر درا بە نەوەکام (پێش کاتی خۆی لە دایك بووبێ) یا بە منداڵی کە کێشی لە ژێر موعەدەلەوە بێ (لە ٢٫٥ کغم کەمتر).

نەخۆشی یەکانی کۆرپە:

پێویستە وورەیای هەر گرانی یان نەخۆشیەك بێ کە منداڵ تووشی دەبێ و پەلەبکەی لە چارەسەر کردنی.

> ئەو نەخۆشی یەی کە چەند رۆژی یا چەند هەفتە یەك دەخایەنێ بۆ کوشتنی پێ گەیشتووان دەکرێ شیرەخۆرە لە چەند ساعاتیکا بکوژێ.

ئەو گرفتانەی کە لەگەڵ منداڵ دا لە دایك دەبێ: (تەماشا ل ٣١٦).

ئەم گرفتانە لە یەککەوتن کە رووی دایێ لە منداڵان لە ناو منداڵ دانی دایکی و کاتی منداڵ بوونە رووو دەدات منداڵەکە باش ئەحسی کە بە پەلەلە پاش هاتنە خوارەوەی، ئەگەر یەکێ لەم نیشانانەی کە دێن تیا بوو ئەوە نیشانە پێ لەسەر نوقسانیکی ترسناك.

- ئەگەر پاش لە دایك بوونی هەناسەی نەدا.
- ئەگەر نەتوانرا لێدانی دڵ هەست پێ بکری یا بیستری یا ئەگەر لێدانەکە لە ١٠٠ لە دەقیقەیەکدا کەمتر بوو
- ئەگەر رەنگی رووی سپی یا شیر یا زەرد بوو پاش دەس بە هەناسە دان کردنی.
- ئەگەر دەست و لاقەکانی شل و خاوبوون منداڵە کە خۆی نەیجووڵێنێ یا کاتێ نقۆرچێ لێ دەدری.
- ئەگەر منداڵە کە بەزەحمەت هەناسەی دەدا یا خیزەی هەبوو لە کاتێ هەناسە دان دا پاش لە دایك بوونی بە پاترە دەقیقە.

ئەوانەیە هەندێ لەم گرفتانە بەهۆی نوقسانیەل لەمێشکەوە بێتە ئەنجام لە کاتێ لە دایك بووندا و زۆر جار بەهۆی هەوکردنەکانەوە نی یە تەنها ئەو کاتە پێ کە سەرلودان پێش منداڵ بوون کە بە ٢٤ سەعات زیاتر تەقیبی وئیحتیاڵە ئەو دەرمانە باوانە لەم شێوە حاڵەتانەدا بەکەڵك نەیەت. جا پێویستە لەسەرت داوای پارێزەی پزیشکی بکەی: هەروەها پارێزەی پزیشك داواکە ئەگەر منداڵە کە میز یا پیسایی نەکرد لە دوو رۆژی ئەوەڵ دا.

ئەو گرفتانەی پاش لە دایك بوون دروست دەبێ :-

لە رۆژان یا هەفتانی یەکەم.

١- کیم کردن وبۆن لیهاتنی ناوك :- ئەمە نیشانەیەکی ترسناکە چارەنیزی یەکەم نیشانەکانی دەردەکۆیان بکە (ل ١٨٢) یا هی هەوکردنە بەکتریەکانی خوێن بکە (ل ٢٧٥).

بە (پیروکسایدی هایدرۆجین) وبە گیراوە (جینشن فایولیت ل ٣٦١) ناوك خاوین کەرەوە یا بە پەنسلین لەگەڵ کانامایسین یا جیتا مایسین.

٢- پلەی گەرمای نزم (لە ٣٥ پلەی سەدی نزم تر) یا تای بەرز (لە ٣٩ پلەی سەدی بەرز تر) نیشانەن لەسەر نەگەری رووداتی هەوکردنی ترسناك لە شێوە خۆرە بە نەوەومنەی جل وبەرگە لە لەشی کۆرپەکە فرێدەو لەشی بەشاوی شلتین بسرە وەك لە ل ٧٦ دیارە هەروەها لە نیشانەکانی ووشك بوونەوە بگەرێ (ل ١٥١) ئەگەر ئەمەت بۆ نیسبات بوو ئەوا شیری مەمکی خۆتی بدەری وشر وویی دژ ووشك بوونەوەی بدەری (ل ١٥٢).

٥ـ گەشکە (هاژان) ق ل ١٧٨):ـ

ئەگەر منداڵەکە تای لێ بوو لەوا وەك لە خاڵی رابوردوو هاتووە چارەسەری بکەن دڵنایە لە نەبوونی ووشك بوونەوە. ئەلام دڵنایە گەشکەو ق کە لەیەکەم ڕۆژەوە ڕووەدەدات زۆرجار لە ئاکامی لەوتاتی لە مێشك دا لەکاتی لە دایك بوون دەبن. بەڵام ئەگەر گەشکە پاش چەند ڕۆژێی لە لەدایك بوون دەسی پێ کرد لەوا پێویستە نەخۆشی دەردە کۆیان (ل ١٨٢) یا هەوکردنی پەردەی مێشك (١٨٥) بدۆزرێتەوە. لەوانەشە ئەم گەشکەیە لە نەوەکانیش ڕووبدات ئەگەر شەکر یا کالسیۆمی نە خوێندا کەم بێ. ئەبەر ئەوە ئامۆژگاری دەکرێ کە پرس بە پزیشك بکرێ لە کاتی ڕووداتی ئەم بەڵگانە.

٤ـ زیادەکردنی کێشی لە دایك بوو: شتێکی سروشتیە کە منداڵ لە ڕۆژانی ئەوەڵ لە دایك بوونیا کەمێ کێشی لە دەس دا بەڵام منداڵی لەش ساغ پێویستە کێشی بەرزەی ٢٠٠غم هەر هەفتەیەك لە پاش هەفتەی یەکەم زیاد بکات و کێشی پاش دووهەفتە لە دایك بوونی وەك کێشی بێ لە کاتی لەدایك بوونیا. ئەگەر ئەمە ڕووی نەدا ئەوە دیارە شتێك هەیە.

تایا منداڵەکە لە کاتی لە دایك بوونی ساغ بوو؟ ئایا شیرەکەی بەشێوەیەکی باش وەردەگرن؟ منداڵەکە باش ئەمەس بکەو لە شوێن نیشتەکانی هەوکردن یا گرفتەکانی تردا بگەڕێ، ئەگەر نووشستیت هێنا لە دۆزینەوەی هۆکە لەوا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

پاش ئەوەی خواردن دەخوات لە پشتی منداڵەکە دە.

٥ـ ڕشانەوە: کە منداڵە ساغەکان ئارقینە دەدەن (ئەو هەواڵەی کە لەکاتی شیر خواردن دا قوتی دەری دەکەنەوە) لەوانەیە کەمێ شیر لە دەس منداڵەکە بێتەوە و ئەمەش کارێکی سروشتیە. یارمەتی منداڵەکە بدە بۆ دەرکردنی هەواکە پاش ئەوەی خواردنی دەخوات: بیگرە شانتەوە بەشێوەی لە پشتی دە

ئەگەر منداڵەکە پاش ڕاکشانی ڕشایەوە، و پاش تەواوکردنی ژەمە خۆراکەکەی لەوا پاش هەر ژەمێك بۆ ماوەیەکی کەم دابنشینە.

ئەو منداڵەی کە بەتوندی و بەزووری و بۆ چەند جارێك دەڕشێتەوە تا ڕادەیەك کە لەگەڵیا دەستی بەلەدەس دانی کێش کردو تووشی ووشك بوونەوە بوو ئەوە منداڵێکی نەخۆشە.

ئەگەر منداڵەکە سك چوونی هەبوو ئەوە بەپێنەی هەوکردنێکە لە ڕیخۆڵەی (ل ١٥٧) هەروەها هەوکردنە بەکتیریایەکانی خوێن و هەوکردنی پەردەی مێشك و (ل ١٥٨) و هەوکردنەکانی تر لەوانەیە بێتە هۆی ڕشانەوە.

ئەگەر ڕەنگی ڕشانەوەکە زەرد یا سەوز بوو لەوا لەوانەیە هۆی ڕیخۆڵە گیران بێ (ل ٩٤) و بەتایبەتی ئەگەر سك تاوسابوو یا بۆ ماوەیەك منداڵەکە پیسایی نەکردبوو. یەکەم منداڵەکە یە بۆ بنکەی تەندروستی

٦ـ واز هێنانی منداڵ لەمەمکی مژینی شیر.

ئەگەر ماوەی لە چوار سەعات زیاتر تێپەڕی بەسەر نەخواردنی شیر لەلایەن منداڵەکەوە لەوا نیشانەیەکی ترسناکەو بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە خەوڵو یا نەخۆش دەرکەوت یا هاواری کردو بەشێوەیەکی نائاسروشتی پاڵەدەدا. ئەم نیشانانە ئەگەڵ نەخۆشیەوە ئەنجام دەگرن بەڵام هەرە باوو ترسناکە کەیان هەوکردنی خوێنی بەکتریایی یە (تەسانا لا پەردەی دەماغوو) و نەخۆشی دەردەکۆیانە (١٨٢).

ئەو منداڵەی کە شیر نامژێ لە نێوان ڕۆژانی دووەم و پێنجەمی دا لەوانەیە تووشی هەوکردنەکانی بەکتریایی خوێن بووبێ.

ئەو منداڵەش کە نایەوێ شیر بمژێ لە نێوان ڕۆژی پێنجەم و پازدەهەم لەوانەیە تووشی دەردە کۆیان بووبێ

ئەگەر منداڵەکە لەشیر خواردن وەستایەوە یا نەخۆش دەرکەوت:

پاش ئەحسی بکە وەك لە برگەی سێیەم دا دیارە . و لەمانە دڵنیابە:

■ چاودێری بکە ئایا منداڵەکە بەزەحمەت هەناسەدەدات: ئەگەر لووتی پڕ کلم و لێیان بوو ئەوا هەڵمژە وەك لە ل ١٦٤ دیارە.

هەناسەدانی خێرا (٦٠ جار یا زیاتر لە دەقیقەیەکدا) و شین هەڵگەڕانی پێست و چاوان و چاڵ بوونی پێستی نێوان پەراسوویەکان لە کاتی هەناسەدان دا نیشانەی هەوکردنی سی‌یەکانە (ل ١٧١) منداڵە بچووکەکان زۆر جار ناکۆخن کە تووشی هەوکردنی سی‌یەکان دەبن هەتاکو ئەم نیشانانە لەسەرمانوە زۆر جار لە منداڵە دەرناکەون. ئەگەر گومانت پەیدا کرد کە منداڵەکە تووشی هەوکردنی سی‌یەکان بووە. پێویستە وەك هەوکردنی بەکتریای خوێن چارەسەر بکرێ (تەماشا لاپەڕەی دامانتوو).

● وورەیای رەنگی پێستی منداڵەکە بە:

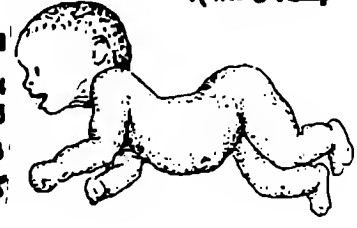
ئەگەر لێوەکان و روو زەرد هەڵگەڕان ئەوە نیشانەی تووش بوونە بە هەوکردنی سی‌یەکان (یا نیشانەی گرفتیکی زگماکی‌یە لە دڵ یا هەندێ گرفتی ترە).

ئەگەر سێیەی چاو و دەم و چاو زەرد دیاربوون (زەردووبی) لەیەکەم رۆژی لەدایك بوونی منداڵەکە یا پاش رۆژی پێنجەمی ئەوە نیشانەیەکی ترسناکە. بەڵام زەردبوونی رووی کە لە نێوان دووەم رۆژ و پێنجەم رۆژ دا بوون روو دەدات ترسناك نی‌یە تەنها ئەگەر زەردووی‌یەکە بەخێرایی زیادی کرد. ئەم حاڵەتە گەلێ شلەمەنی بدە منداڵەکە، و باشترینیان شرووبی دژو ووشك بوونەوەی بە ئاوو رووناکراوەیە لەگەڵ شیری دایك دا (ل ١٥٢) هەروو جلەکانی لەبەر کەرەوەو یەخەرە شوێنێکی نزیك پەنجەرەکەوە (بەمەرجێ لەبەر تیشکی هەتاو نەبێ راستەوخۆ).

■ دەس لە شیلکەسەری منداڵەکە بدە (بەڵەیەکی نەرم لە تەوڵی سەر) تەماشا ل ٩.

گرنگە

ئەگەر منداڵەکە تووشی هەوکردنی پەردەی مێشك ووشك بوونەوە بەیەکەوە ببوو. ئەوا مەڵاشووی ئاسایی دیار دەبێ و لەبەرئەوە پێویستە لە نیشانەکانی تری ئەم دوو نەخۆشی‌یە دڵنیابیەوە (لە ووشك بوونەوە ل ١٥١) (هەوکردنی پەردەی مێشك، ل ١٨٥).



■ چاودێری جووڵەو هەڵچوونەکانی منداڵ کە:

پەردەی مێشك یا ئەوتانی لە رەق بوونی لەش یا جووڵەی سەر ئەواتەیە نیشانەی دەردە کۆیان بێ هەوکردنی پەردەی مێشك یا ئەوتانی لە مێشك لە کاتی لەدایك بوو ن دا یا بەرزبوونەوەی پلەی گەرما بێ.

ئەگەر چاوانی منداڵەکە بەرەو دواوە هەڵگەڕانەوە تا دەڵمغین لە کاتێ کە منداڵ جووڵەیەکی لەناکاو بکات ئەوە نیشانەی نووش نەبوونێتی بە دەردە کۆیان لە زۆر جاردا. لەوانەیە ئەم گەشکانە لە ئاکامی هەوکردنی پەردەی مێشك وە بێ. بەڵام ووشك بوونەوەو تا لەوانەیە زۆرجار هۆی لەوە بن. هەوکردنی پەردەی مێشك لە منداڵ زۆر جار نابێتە هۆی رەق بوونی لمش بەڵکو دەبێتە گەشکە (لەرز) و ژەهراوی بوونە خوێن تا یا دەتوانێ سەری منداڵەکە بخەیتە نێوان هەردوو مەزنیەوە؟ ئەگەر لمشی منداڵەکە ووشك بوو یا ئەگەر منداڵەکە لە کاتی هەوڵ دانەکە گریا ئەوا لەوانەیە نیشانەی ژەهراوی کردنی پەردەی مێشکە (تەماشا ل ١٨٥).

■ بەشوێن نیشانەکانی ژەهراوی بوونی خوێنی بەکتریایی بگەڕێ.

ژەهراوی بوونی خوێن بەکتریایی:

کۆرپەکان ناتوانن باش بەرهەڵستی بەکتریا بکەن، لەبەر ئەو بەکتریایەی کە لەرێی پێستەوە دەچێتە ناوەوە یا لەرێی حەبڵی ناووکەوە لە کاتی منداڵ بوون (لەدایك بوو) زۆرجار دزە دەکاتە ناو خوێن و لە هەموو بەشەکانی لمش بڵاودەبێتەوە کە ئەم پرۆسەیە رۆژیا دوور رۆژ دەخایەنێ جا نووش بوون بە ژەهراوی بوونی بەکتریای لە پاش دووەم رۆژی ژیانی رووەدەدات.

نیشانەکان:

نیشانەکان لە حاڵەتی کۆرپەدا جیاوازن لە منداڵە گەورەکان و لەوانەیە هەر نیشانەیەك لە کۆرپەدا نیشانەی هەوکردنی ترسناك بێ لە خوێن.

ئەم نیشانانە ئەمانەن:

- نەتوانێتی مژینی شیر بەشێوەیەکی باش
- خەواڵووبی.
- سپی هەڵگەڕان (خوێن کەمی)
- رشانەوە یا سك چوون.
- تا یا نزم بوونەوەی پلەی گەرما (لەژێر ٣٥، صەدە)
- سك ئاوساو
- زەرد هەڵگەڕانی پێست (زەردووبی)
- گەشکە (ڤ)
- لەمەند ئ جاردا شین هەڵگەڕانی پێستی کۆرپە
- لەرزو کەم جووڵە کردن.

لەوانەیە ئەم نیشانانە لە ئاکامی گرفتەکانی ضەیری ژەهراوی بوونی خوێنە وەبن، بەڵام ئەگەر هەندێ لەم نیشانانە بەکیار گرتەوە ئەوا ئەگەری ژەهراوی بوونی خوێن گەورەترە. و لەوانەیە ئای بەرز بێ یا نزم بێ یا تاسایی بێ.

چارەسەرکردنی ژەهراوی بوونی خوێنی بەکتریایی:

★ ئەمپیسلینی لێدە (ل ٣٥١) ، ١٢٥ ملغم رۆژی دووجار

★ یا دەرزی پەنسلینی لێدە (١٥٠ ملم) (٢٥٠ هەزار وەحدەی کرستەلاین پەنسلین رۆژی دووجار لەگەڵ ستریتۆمایسین ـ ٢٠ ملغم بۆ هەر کیلۆ غرامێ لە کێشی کۆرپەکە (٦٠ ملغم بۆ منداڵی کە کێشی ٣ کغم بێ) رۆژی یەك جار، ووریاب لە زیاد کردنی رێژەی ستریتۆمایسینەکە. (ل ٣٥٢)

★ دڵنیا بە لە پێ دان بە منداڵەکە رێژەیەکی تەواو لەشلەمەنی و شیر و شروبی دژ ووشك بوونەوە ئەگەر زەرووری بوو (ل ١٥٢)

★ دلوای یاریدەی پزیشکی بکە.

زۆر زەحمەتە ئەو هەوکردنانەی کە نووشی کۆرپەی تازە دەبن بزانرێن و زۆر جار ئەم هەوکردنانە تایان لەگەڵ نی یە. . دلوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر توانرا ئەگینا منداڵەکە بە ئەمپیسلین چارەسەر بکە وەك لە پێشدا باسمان کرد.

ئەمپیسلین بەکیکە لە دەرمانە هەرە کەم مەترسی یەکان لە هەر دەرمانیکی تری دژ مزینەکان.

تەندروستی دایك پاش منداڵ بوون
خۆراك بێ دان و پاك و خاوێنی.

دایك دەتوانێ بەڵكو لەسەری پێویستە هەموو بابەتی خۆراكی بەپێت لە پاش منداڵ بوون بخوات وەك لە بڕگەی پازدەهەمدا ئاماژەی پێ كراوە، و هیچ لەسەری نی‌یە پارێز لە هیچ بابەتی خۆراك بكات. بەڵام بابەتە خۆراكە گونجاوەكانی دەبێت شیرو پەنیرو مریشك و هێلكەو گۆشت و ماسی و سەوزە و دانەوێلە و فاصولیان. ئەگەر پێچگە لە فاصولیا و نان هیچی تری نەبوو ئەوا لەسەریەتی لە هەموو ژەمێكدا بیخوات. شیرو شرابەمنی پاریزەی زیاد كردنی ڕێژەی دایك دەخات و شیریان بە منداڵەكەی.

لەسەر دایكە لەبەكەم ڕۆژانی پاش منداڵ بوونی خۆیشۆری، بەڵام پاشتر وایە لە بەكەم هەفتەدا نەهێنە ئاوەو بەتەنیا بە خاوێنی‌یەكی ئەوری گوشراو خۆ بشوات چونكە خۆ شۆرین پاش منداڵ بوون زیان ئابەخشێ، بەڵكو پێچەوانە راستە و ئەوانەیە منداڵەكەشی ئەخۆشە.

لەسەر دایكە پاش منداڵ بوون بەمانە هەڵسێ:

خواردنی خۆراكی بەپێت بخوات و بەرێك و پێكی خۆ بشوات

تای زێبستانی (هەوكردنی پاش منداڵ بوون)

ئەوانەیە زێبستانەكان تووشی تایان لە پاش منداڵ بوون، و زۆر جار ئەوە دەبێ لەبەر ئەوەی ماماناەكە بە ئەركی پاك و خاوێنی ئەوشتانەی بەكاری هێناوە هەڵنەستاوە یا چونكە دەسی خستوەتە ناو دایكەكەوە.

نیشانەكانی تای زێبستان: لەزێان تا، سەریشە یا ئێش لە خوارووی پشت، و ئێش سك و زۆر جار ڕێژ راندەی بوگەن لە ماڵی ژنەكەوە.

چارەسەر:

حەبی پەنسلین ٤٠٠ هەزار ویحدەی بەكارێنە هەر جارەی حەبی ڕۆژی چوار جار وبەرگرە یا دەرزی پەنسلین پرۆكاین ٢٥٠ هەزار ویحدەی ڕۆژی دووجار بۆ ماوەی هەفتەیەك لێدە (ل ٣٤٩) و دەكرێ بابەتی تر لە دژەكان بەكار بێنی وەك ئەمپیسلین یا سلفادیازین لە جیاتی پەنسلین.

تای زێبستانە ئەوانەیە زۆر ترسناك بێ لەگەڵ تەندروستی دایك بەپەلە چارە بوو داوای یاریدەی پزیشكی بكە.

چاو دێری کردنی مەمك.

چاو دێری کردنی مەمك بەباشی زور گرنگە بو نەمدروستی دایك وکوڕیە.
لە رۆژی یەکەمی لە دایك بوونی منداڵە کە پێویستی منداڵە کە مەمکی دایکی شیر بمژێ. لەگەڵ ئەوەی رۆژەی ئەو شیرەی کە منداڵە کە دەیمژی لەسەر ناوەکەمە بەڵام ئەوە یاریدەی لەسەی دایك دەدات بو ئەوەی هێری پرویسس شردان بی وهەروەها یاریدەی رێ گرتن لە هەوکردنی گوممەکەکانی دەدات. یەکەم دڵۆپە شیر (زکاك فرق) منداڵ دیمژی منداڵەکە لە دژ هەوکردنەکان دەپارێزێ. ئەو پر پرۆتینە، لەگەڵ ئەوە (ئەم دڵۆپان) وا دەردەکەوی کە بەثاو روون کرایئەوە ئەوە زۆر ئە کەڵکە بو لەبەر ئەوە.

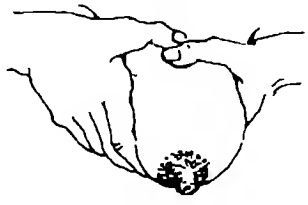
> لە یەکەم رۆژی لە دایك بوونی یەوە دەس شیردان بە منداڵە کەت کە.

مەمك لە حاڵەتە سروشتی یەکەی رۆژ بەکی ئەواو بو پێویستی منداڵ دەدات.
کە منداڵەکەی مەمکی ئەواو دەشت حوی ئامادە دەکات بو رۆژ بەکی شیری تر. بەڵام شیرە خورە ئەگەر نەتوانی شیری مەمکە کە ئەواوکات ئەوجا شیر رژاندنەکە کەم دەبێتەوە. وکە منداڵ نەخوشی دەکەوی بو چەند رۆژی لە شیر خواردنت دەکەوتەوە. ئەوش شیری مەمک ک وشك دەکات بەم شێوەیە کە منداڵ جا دەبینەوە و دەتوانی جارێکی تر شیر بمژی ئەوسا رۆژەی ئەواو بو خواردنی سابت بو لەبەر ئەم هۆیان.

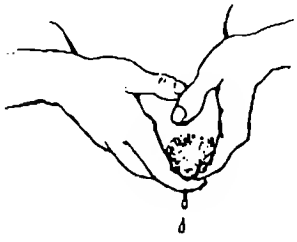
> کە کوڕیە نەخوشی دەکەوی وتوانای شیر خواردنی نامێنی گرنگە وایە دایك بەر دەوام بی لە بەرهەم هێنانی شیر بە زوری بە دوشینی مەمکی خوی بە دەستی.

شێوازی مەمك دوشین

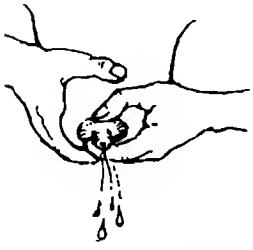
مەمکت لە سەرەوە بگرە وەك لە وێنەکەی دیارە



پاشانە دەست بەرە پێشەو پاڵ نی لەگەڵ گوشین مەمك دا.



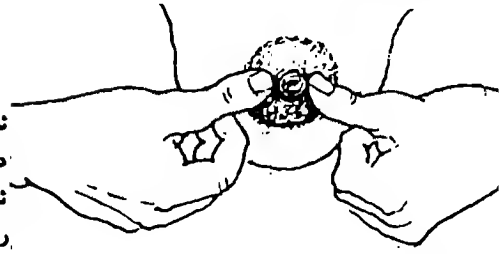
لە کوتادا شیرەکە بگوشە بو ئەوەی لە گو کەوە دەرچێ.



لێرەدا هۆیەکی تر هەیە بو دوینێتی مەمکە کە کەسێرە خوزمە شیر خواردن دەوەستێتەوە ئەوش ئەوەیە کە مەمك بەشیر دەناسێ دەبێتەوە هۆی ئازار. وەمەکە بە ئیشە ئاوسادەکە لەوانە بینە هۆی دومەڵ، هەروەها منداڵ زەحمەتە بو ی شیرەکە بمژی حەنتاکل ئەگەر وەستێ.
[کە منداڵەکە لاواز بوو ئارادەیەك نەتوانی نجوا، بە دەست مەمکت بروشە و بەقە ترە یا بە کەوڵ یەدەری بەرە دەستی ئوت.]
هەمیشە پاك وخاوێن مەمك بپارێزە. پێویستی کوی مەمکەکان بە پارچە لی خاوێن بسرێنەوە پێش شیردانی منداڵەکەت بیحرێن صابون بەکار مەهێنە هەر کە گو کانت خاوێن کردەوە چونکە ئەمە لەوانەیە پێستەکەی شەکار شەقارکات وبینە هۆی ئاوسان گوکەو هەوکردنی.

گۆی مەمکی بە ئازار:

لەوانەیە کە منداڵ لە جیاتی گوێ مەمکە کە نجاتەدەمی یەوە بیگەزێ ئەمەش زۆر جار لەگەڵمکە کورتەکان رووددەدات.



خۆپاراستن:

ئەگەر ژنە گۆمەمک کورتەکە تامامەیەک لەکاتی حەمل دا چەند جارێ لە رۆژێکدا گوێ مەمکەکاتی گوشی ئەوا بۆ شیرە خۆرە کە ئاسان دەکاتەوە کە یەچڕێ و ئەگەر ری رووداتی ئازاری بەراستی کەم دەکاتەوە.

چارەسەر:

ئەوە کارێکی کە ژن بەردەوام یێ لە شیر دان بە منداڵەکەی حەتاکو هەست بە ئازار بش بکات. یەکەم جار منداڵەکەت لەلا کەم ئازارەکەوە شیردە و لەشیردان مەوەستەرەوە تەنها کاتێ نەمێ کە مەمکەکە خوێن لێ دەرهات یاکیەی بوو ئالەو کاتەوا بە دەستخۆت مەمکەکانت بدۆشە تا گۆکە چا دەمێنەوە. کە منداڵەکەت جارێکی تر شیرەکە دەگرێ ئەو نیا بەلە چوون ژوورەوە وەی هەموو گۆکە بۆ ئاو دەمێ.

هەوکردنی مەمک.

هەوکردنی مەمک لە ئەنجامی چوونە ناوەوەی میکرۆب بەهۆی شەنار بوونی گۆکەوە دەمێ ئەمەش زیاتر لە یەکەم هەفتە کاتی شیردانی منداڵەکە باوە.

نیشانەکان:

بەشێ لەمەمک گەرم دادێ سوور هەڵدە گەڕێ و دەئاوسێ وبە ئازار دەمێ زۆر جا رۆژێن لیمفاویەکانی زیر قوڵتع (باڵ) دەئاسێ دەمێ بە ئازار دەمێ ولەوانەیە کێم توندەکەی ئاکامی هەوکردنی مەوك کێم لێ هاتەکەی بکەیتەوە

خۆپاراستن:

پاك وخاوێن مەمک بپارێزە. ئەگەر هەوکردن وشەقار بوونی گوی مەمک دەرکەوت. ئەو منداڵەکەت بو ماوەیەکی کورت رشیرە وشیردانەکەی بۆ چەند جارێ زیاتر دووبارەکەرەوە.

★ هەندێ رۆنی رووك یا رۆنی منداڵ پاش شیردانی منداڵەکەت نجەرە سەر گۆکە.

چارەسەر:

بەهۆی منداڵەکە لە مەمکە کێمە بمژی یا مەمکت یەوە دەس بدۆشە و منداڵەکەتی لێ شیرەدە. ئەو شێوازەی کە کەم ئازار ترە پەیرەوکە.

★ ئازار کە کەم کەرەوە بەخستنە سەری کە مادانی سارد یا بەفراوی ئەسپرینش وەرگرە.

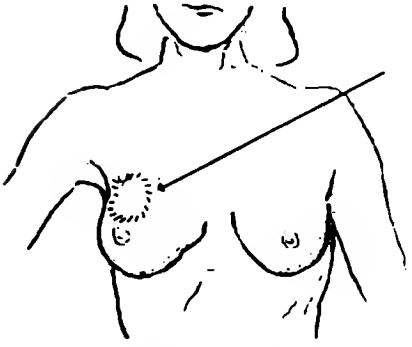
★ دژمیکرۆبەکان کە گونجاون بۆ چارە سەری تای زەیستان وەرگرە. (ل ٢٧٦).

★ بابەتە جیاوازەکانی گرێی مەمك :

> گرێی مەمکی بە نازاروو گەرم لە مەمکی ئەو ژنەی کە منداڵەکەی شیر دەدات زۆر جار نە ئاکامی هەوکردنی مەمکەوە دەبێ .
> بەڵام گرێی بێ ئێش لە مەمکدا لەوانەیە سەرەتان بێ .

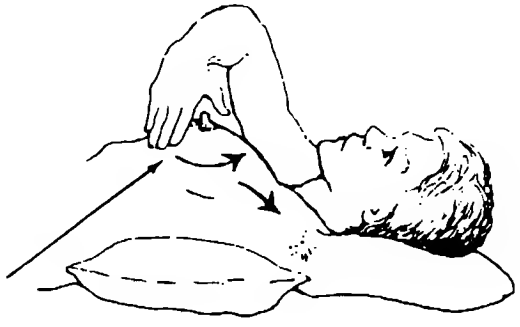
سەرەتانی مەمك

سەرەتانی مەمك ئەو ڕەدەیەك لە نێوان ژنان دا باوە وئەوەش هەمیشە ترسناکە و چارەسەرکردنی پشت بە دۆز ئەوەی یەکەم نیشانەی ڕوودانیتی و پەلە کردنە لە داوا کردنی یاریدەی پزیشکی زۆر جاریش نەشتەرگەری زۆر دوورە .



نیشانەکانی سەرەتانی مەمك :

- سەوانەیە ژن زۆر جار گرێیەك لەم بەشەی مەمك ببینی
- یا لەوانەیە زیبکە لەپیستی مەمك پاشێن کە لە تویکڵی پرتەقاڵ بچی ڕوودەدات
- زۆر جار هەوکردنی ڕژێنی لیمفاوی گەورە لەژێر قوڵتغی بێ .
- کێم کە (دومەڵە) بەرە بەرە بەخاوی (شێنەیی) گەورە دەبێ .
- لەسەرەتاوە هیچ ئازاری یا گەرمبوونی نی یە بەڵام گرێ لەوە پاش سەوانەیە بە نازار بێ .



مەمکی خۆ فەحس کردن

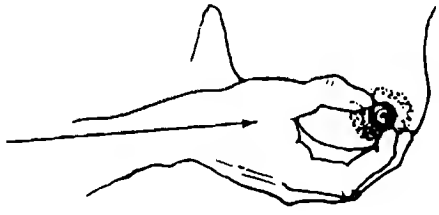
لەسەر هەموو ژنێکە فێر بێ چۆن هەموو مانگی خۆی فەحس دەکات

★ بە ووردبایی تەماشاوەو سەیری مەمکەکانت کە بۆ بینینی هەر جیاوازیەك لە قەوارە وشێوەی نێوان هەر یەکەیان . هەروەها بەکێ لەم نیشانانەی سەرەوە ببینی .

★ لەو کاتەی کە تۆ پاڵ کەوتووی لەسەر پشت، سەرینێ ژێر پشت وبە ناوەڕەست هەست بە مەمکەکانت بکە، فشاربخەرە سەر مەمکت و لە نێوان بەنجەکانت دا بیسووڕێنە لە نزیك گۆکەوە دەس پێ بکە .

لە پاشان بەشێوەیەکی بازنەیی لە دەوری مەمکەوە تاکو دەگەیتە ژێر قوڵتغت (باڵت) .

★ پاشان هەر دوو گۆکان بگووشە و چاوەدێری بکە ئەگەر خوێنی لێ هات یا شلەیەکی تریان لێ هات .

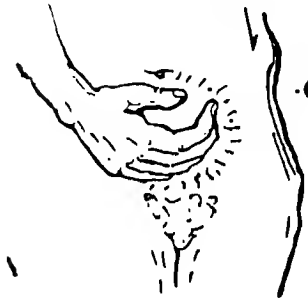


ئەگەر هەر شوێنەوارێکی گرێ یا هەرنیشانەیەکی نا سروشتیت چاوکرد ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە زۆر لەو گرێ یانە سەرەتان نین، بەڵام زۆر گرنگە لە نزیکترین کات دا لەوە دڵنیا بی .

گرێ لە خوارەوەی سك:

ئەو گرێ یەی کە زۆر بڵاوە پەشێوەیەکی سروشتی لە ئاکامی گەشەکردنی سروشتی کۆرپەلە دەبێ. بەڵام گرێ ئاسروشتیەکان لەوانەیە لە ئاکامی:

- کیسی پەردەیی لە یەکێ لە هێلکەدانەکان
- مندالْ دروست بوونی دەرەوەی مندالْ دا (ئاوس بوونی بیزراو) دروبەرێن).
- سەرمتان.



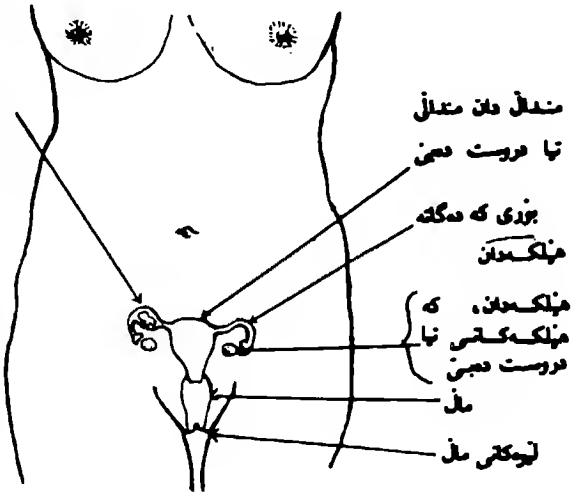
ئەم سێ نیشانانە زۆر جار بە بێ ئازار دەبن وئەوانەیە بینە هۆی هەندێ ئارەحەتی لەسەرمتاوە بەڵام بە ئازار دەبێ ئەو پاش هەر یەکەیان پێویستی بە چارەسەری پزیشکی هەیە و زۆر جار نەشە رگەری زەروورییە هەرکە هەر گرێیەک دۆزیەوە ئاگاداری بێ وبەرە بەرە گەورە بێ داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

سەرمتانی مندالْ دان:

سەرمتانی مندالْ دان و هێلکەدان لە نێوان ئەو ژنانەی تەمەنیان لە چل ساڵی تێپەڕکردووە زیاتر بڵاوە یەکەم نیشانەکا نیش کەم خوێن و خوێن لەبەر چوونی هۆ نا دیارە وئە پاشان دەکرێ گرێیەکی ئارەحەت یا بە ئازار لەسکدا ببینی، چارەسەرەکەی مالْیەکان لێرە بێ کەڵکە.

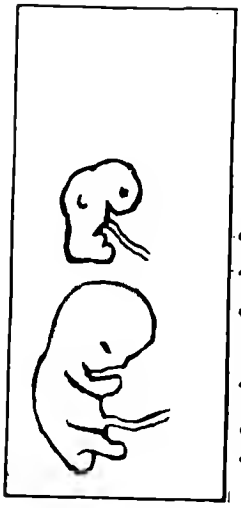
هەرکە گومانت پەیدا کرد لە بوونی سەرمتان داوای یاریدەی پزیشك بکە.

ئاووس بوونی دەرەوەی مندالْدان (ئاووس بوونی بیزراو)



هەندێ جار مندالْ لە دەرەوەی مندالْ دا لەیەکێ لە بۆریەکانی کە بە هێلکە دانەوە بە ستراون دروست دەبێ وئەوانەیە خوێن لەبەر چوونی نا سروشتی رووبدات لەگەڵ نیشانەکانی ئاووس بوونداا. هەروەها هەندێ گرژبوونەوە لە خوارەوەی سك رووبدات

ئەو کۆرپەلەیەی کە لە شوێنێکی خەیری مندالْ دان دروست دەبێ زۆر جار ئازای ونە بابەتی ئاووس بوونە پێویستی بە نەشە رگەری هەیە لە نەخۆشی ئەگەر گومانت لە بابەتە ئاووس بوونە پەیدا کرد پەلەکە بۆ داو کردنی یاریدەی پزیشکی چونکە ئەوانەیە خوێن لەبەر چوونی تیژ و ترسناك لەدەر کاتی بی رو بدات.



لە بار چوون:

لە بار چوون لە دەس دانی منداڵ پێش لە دایك بوونی دەگەیەنێ و زۆر جار لەسەروودەمات لە یەکەم سێ مانگی یەکەمی ئاوبس بوونە کە و دەکرێ کۆرپەلەکە لە زۆر جار دا شێوەی ئاسواز دەبێ.

زۆربەی ژنان جاری یا زیاتر یەکیان لەبار دەچێ و زۆر جار پێش ئاژان کە لە باریان چوونە پەلکەو بزانن ولیەکە خوڵی مانگانەیان دواکەوتووە هاتووەتەوە بەشێوەیەکی بەخێز کە لەبارەیەکی گەورەی خوێنی وشکەوە بوو لەرێ دەدانە دەرەوە جا لەسەر ژنە لەبرین چۆن لە بار چوون بزانێ چونکە لە هەندێ کات دا ترسناك بێ.

کە زۆر خوێنی لەبەر دەڕوا پاش لاوەی وەختی هوزرەکەی دوا دەکەوێ لەوانەیە لە حاڵەتی لەبار چوونی دابێ لە بتار چوون ڕنك وەك منداڵ بوون ولیەچ بەتەواوەتی بەگوێرەی کۆرپەلە و هێلاش وخوێن بەر بوونە کە زۆر جار بەردەوام دەبێ تا کۆرپەلە وهێلاشەکە بەتەواوەتی دەردەچێ.

چارەسەر:

ئەگەر خوێن لەبەر چوونی توند ڕوونەدات لەوا هیچ مەترسی نی‌یە، جا لەسەر ژنەکەیە لە جێدا بەنیشتەوە ڕێوەستی بە چاوەڕێی وخۆ پارانەوە مامەڵە بکرێ وەك منداڵ بوونی ئاسایی.

بەڵام ئەگەر خوێن لەبەر چوونی توند هەبوو یا خوێن لەبەر چوونە کە بۆ چەند ڕۆژی بە ردەوام بوو لەوا لەسەرتە:

★ یارمەتی پزیشکی وەحەس بێنی لەوانەیە پەیوەستی پرۆسیژەر سووك هەبێ بۆ خاوبکردنەوە منداڵ دان (کورتاج)

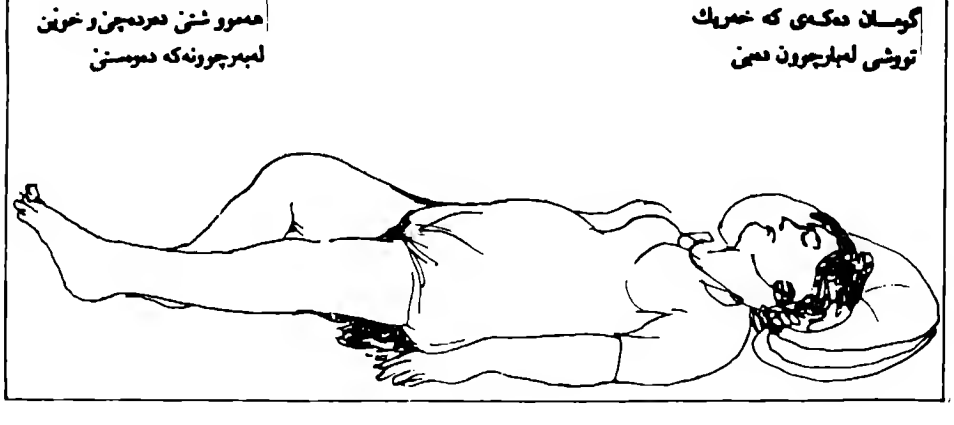
★ لە جێ دا بەنیشەوە تاکو خوێن بەر بوونەکە ئاڵنێی وئەوەش بۆ خوویاسی ڕۆژی پاش لە بار چوونەکە.

★ ئەگەر خوێن بەر بوونە کە زۆر بە هێز بوو لەوا پەیرەوی لەو ڕێنیشانەی کە لە لاپەڕە ٢٦٦ هاتووە بکە.

★ ئەگەر تای لێ هات یا یەکی لە نیشانەکانی هەوکردنی دەرکەوت پەیوەستە پەیرەوی چارەسەر تای زەیستان بکەی (ل ٢٧٦).

ئەگەر خوێنت لەبەر دەچێ و وا گومان دەکەی کە خەریك تووشی لەبارچوون دەبێ

لەسەر پشت پال کەوە تا هەموو شتێ دەردەچێ و خوێن لەبەرچوونەکە دەوەستێ



کەدایکان و منداڵان تووشی مەترسی گەورە دەبن

تێبینی بۆ ماماں و کارا تەندروستیەکان و بۆ هەرکەسێ کە ئەم کارەی لا گرنگە.
منداڵ بوونی هەندێ ژن قورس تر دەبن و گەلەکانی پاش منداڵ بوونیان زیاتر دەبێ و منداڵەکانیان نەخۆش دەبن و لە ژێر کۆشی سرتشیەوە دەبن و زۆر جار بەتەنها دەبن یا بەدخۆراك یا تەسەن بچووك یا بێرغاو دەبن و لەوانەیە لەوە پێش منداڵی نەخۆش یا بەدخۆراکیان بووبێ.
لەگەڵ کارایانی تەندروستی و ماماکان پابەند بن بە ژنانە بدەن، و پارێزەیان دا بۆ دۆزینەوەی شێوازی و مەترسی هێنانی خۆراك و چاودێری و دڵنیاکردنەوە لەوە زۆر دەگەیەنێ بەهێزبەت سافی و خێر وبێری هاتنی دایکانە و منداڵان وەك یەك.

چاوبێری مەکە تا لەوانەی پێویستیان بە یارمەتی هەیە دەیانە لات. خۆت بۆ بۆلایان.

بیلەی ٢٠

ڕێکخستنی خێزان

ئەم خێزانە منداڵی زۆریان هێناوە

بەڵام ئەم خێزانە ژمارەیەکی کەم منداڵیان هێناوە.

هەندێ باوکان و دایکان هەبوونی ژمارەیەکی زۆر منداڵ پێنین. و ئەو ناوچانەی کە ڕێژەی مردنی منداڵیان تیا بەرزە باوکان و دایکان پێویستیان بەژمارەیەکی زۆر منداڵ هەیە بۆ یارمەتیان لە کارەکانیان. هەروەها هەبوونی ڕازیبون لە مانەوەی هەندێکیان بەزیندووی تاکو کاتی پیری بایەخیان پێ بدەن.

وا هەرکەوت بۆ زۆربەی کەس و کار درك بەوە بکەن کە خێزانی گەورە گرانی قورس لەگەڵ خۆیاندا دێنن.

ئەوا هەندێ نموونە:

■ دابین کردنی خۆراك و پۆشاك و فێرکردنی باش قورس تر دەبێ کە ژمارەی منداڵەکان زۆرتر بێ.

■ کە دایك منداڵی بەك لە دوایەك پێنێ لە ماوەیەکی کورت دا. لەشی لاواز دەبێ و زۆر جار شیرەکەی کەم دەبێ لە سنگیا و منداڵەکانی لاواز و لە بارن بۆ مردن (ل ٢٧١)، هەروەها ئەو دایکەی کە بەك لەدوایەك منداڵی دەبێ زیاتر لەوانی تر توشی مەترسی مردن دەبن لەکاتی منداڵ بوون دا و کۆشش منداڵ لە دوا خۆیان بەجێ دێڵن.

■ کە ئەو منداڵە ژمارە زۆرانە گەورە دەبن و زەوی ئەوانیان نابێ بۆ بەخێوکردنی خێزانەکانیان، منداڵەکانیان لە پرسان دەبن وبك رووی دا لەگەڵ ناوچەکەدا.

پێچگە لەوەی هۆی سەرەکی پرسێتی لە جیهان دا ئەمڕۆ لە بەد دابەش کردنی سامانەوەیە بەڵام زۆر بوونی دانیشتوان بەشدارە لە قەبەکردنی گرفتەکە. ئەگەر ئەم زیادبوونەی دانیشتوان بەردەوام بوو بەم شێوەی ئێستای، ئەو ڕۆژ دێ کە زەوی و خۆراك ناتوانو دەبن حەتاکو ئەگەر خەڵکی فێری ئەوەش بوون دابەشی کەن.

ئەم حاڵەتە چاك نابێ تەنها ئەگەر خەڵکەکە فێربوون. ـ تاکەکەس و خێزانەکان و کۆمەڵگاکان درك بەم ئاکامە زۆرانەو کاریگەرانە لە نەندروستیان بکەن و کاری گونجاو بۆ ئاژانچی منداڵەکانیان و نەوەی داهاتوویان بکەن.

ریکخستنی خێزان و سنووردانان بۆ نموە

هەندێ کەس و کار هۆی جیاوازیان لایە بۆ سنووردانان بۆ لەندامانی خێزان. هەندێکیان منداڵ هێنان وا دەبینن بۆ ئەو کاتەی کە دەتوانن پارەیەکی زیاتر خرکەنەوە بۆ چاودێری کردنی منداڵەکانیان بەباشی. و هەندێکیان بڕیار دەدەن کە ژمارەیەکی کەم منداڵیان بەسەر زیاتریان لارمزوو لێ‌تی‌یە، و هەندێکی تر بڕیاری دریژە پیدانی ماوەی نێوان لە دایك بوونی منداڵێك و منداڵێکی تر دەدەن بۆ پاراستنی تەندروستی منداڵ و دایکەکە

> ریکخستنی خێزان لەوەیە ئەو ژمارە منداڵەی کە دەتوانێ یانی ئەو کاتەی کە دەتوانێ.

کە ژن و پیاو بڕیاری ریکخستنی خێزانەکانیان دەدەن. لەسەریانە بەکێ ئەم ریگایانە هەڵبژێرن بۆ هەر ماوەیەك. بەڵام ئەو ژن و پیاوانەی کە دەیانەوێ منداڵ بێنن و ناتوانن جا لەسەریانە بە ل ٢٤٤ بچنەوە

ئایا سنووردانانی نەوەباشە؟

ئایا مەترسی‌ی لێ ناکرێ؟

١ـ ئایا باشە؟

گەلێ دانوستان هەبە لە هەندێ بەشی جیهان دا دەربارەی شێوازەکانی ریکخستنی خێزان و رادەی بەکەڵك هاتیان و سەلامەتیان، بەڵام گەلێ لەوانەی بەبەرچاوتر و دووەڵ درك بە گرنگی بەکارهێنانی ریگا ئاسان و گرنتیەکان دەبەن بۆ سنوور دانان بۆ منداڵ هێنان و لەمەش بۆ پاراستنی تەندروستی گشتی و خۆش گوزەرانی خێزان و کۆمەڵ.

هەروەها گەلێ ژنانی سك پڕ خۆ لە منداڵێ کە نەیانەوێ رۆژگار دەکەن بە لە بارچوون. و ئەو شوێنانەی کە یاسا رێ دەدات بە پرۆسەکە لە بنکە تەندروستی‌یەکان کە مەترسی‌یی لەسەر تەندروستی ژن کەم دەکەنەوە. بەڵام گەلێ جار ژن ئەو رۆلانانەی کە لەبار بردنی تیا لەدەدەمە یەنا دەبەنە بەر ئەم پرۆسەیە بەشاراوەیی، و زۆر جار خەڵکانی نارشارەزا پی هەڵدەسن و لە بارەکی پیس دا جا هەندێ ژنان لە ئاکامی ئەم بابەتە لەبار بردنی دەمرن.

لەگەڵ رێمان دا بە ژنان بۆ بەکارهێنانی شێوازی رێ‌گرتن لە سك پڕ بوون لەگەڵ رێ گرتن بۆ بەکارهێنانی بە ئارامی ئەوا لە بار بردنە شەرعی‌یەکە یا ئاشەرعی‌یەکە نازەروور دەبێ و بەرمان لەگەڵ ئازار و مردن گرت.

. هەندێ کەس رابیرا دەکەن کە لەپشت ریکخستنی خێزانەوە هەندێ کەس یا رولانی دەوڵەمەند هەن حەز بە کۆنترۆڵ کردنی هەژارەکان دەکەن لەرێی سنووردانان بۆ ژمارەکەیان». لە کاتێکا هەندێ لەو دەوڵەمەندانە ئەو بیروکەیەی کە دەڵێ برسێتی جیهانی‌ی لەوەوەیە کە خۆیان هەموو زەویەکانیان هەیە رەت دەکەنەوە لە هەندێ رولات دا بە خورتی و بە بەشیوازێکی نا دروست ژنە هەژارەکان نەزۆك دەکەن و ئەم هۆیانەوە بەگشتی دەبینن هەندێ کاری کومەڵایەتی بەرهەڵستی بیروکەی سنووردانان بۆ منداڵ هێنان دەکەن.

ئەمە بەراستی جێی داخە چونکە بەرانگاری پێویستە دژ سنووردانان بۆ ئەوە نەبێ بەڵکو دژ تاریکی بەکارهێنانی پێویستە هەرش بکرێتە سەر ناحەقی کۆمەڵایەتی و تاریکی دابەش کردنی زەوی و سامان. ئەگەر شێوازی بەکارهێنانی ڕێکخستنی خێزان بەباشی بوو ئەوە دەبێتە هۆ کارێك بۆ پارێزەرانی هەژاران بۆ وەدەست هێنانی مافە. سەرەکیەکانیان بەڵام بریاری ڕێکخستنی خێزان پێویستە لەدەستی ئەو کەسانە بێ کەراستەو خۆ بەپرسیارن.

خۆت بریاردە دەچون پلان بۆ ڕێکخستنی خێزانەکەت دادەنێی و مەعلومە کەس لە جیاتت بریاردات

٢ـ ئایا ئەنجامی سەلامەتە؟

لەسەلوك زۆر بوو دەربارەی سەلامەتی شێوازی جیاواز بۆ سنوور دانان بۆ ئەوە. و زۆر جار ئەوانەی کە بیروکەکە رەت دەکەنەوە مەترسی لە دڵی ژنەکان دروست دەکەن لەری لەبەکاربردنی مەترسی یەکانی سنوور دانان بۆ ئەوە. بەڵام هەندێ ڕێگای سنووردانان بۆ خێزان مەترسی هەیە و بەڵام پێویستە لەسەر ژن بزانێ کە ئەم مەترسی یانە کەم ترن لەوانەی کە لەکاتی سك پڕبوون دا بەروورووی دەبێت بەتایبەتی ئەگەر چەند منداڵێکی هێنا بوو

مەترسی مردن یا نەخۆشی ئاکامی ئاوس بوون چەند قاتی مەترسی هۆی بەکارهێنانی هەریەکێ لە ڕێگاکانی پەیرەوکراو بۆ سنووردانان بۆ منداڵ هێنانە.

لێرەدا گەلێ قرمز هەیە دەربارەی مەترسی بەکارهێنانی حەبی دژ ئاوس بوون، بەڵام مەترسی ئاوس بوونە کە گەلێ زیاتر.

هەڵبژاردنی ڕێگایەك بۆ سنوور دانان بۆ ئەوە

چەندەها ڕێگای سنووردانان بۆ ئەوە لەم لاپەڕانەی کەدین دەبینین: هەندێکیان لە هەندێکیان باشترە. ئەم لاپەڕانە بخوێنەوە پرس بەکارای تەندروستی بکەن یا بە مامانی یاسایی یا بە پزیشك دەربارەی باشەکەیان بۆ هەریەکەتان هەروەها پێویستە جیاوازی لە کاریگەریی و سەلامەتی و بەهای نرخ کەمەکەی هەریەکێ لە شێوازانە ڕەچاو کەن. و پێویستە لەسەر ژن و پیاو بریار دەن و دەست کەن لە هەڵگرتنی بەر پرسیاری بریارەکەیان.

لیستی ژن ئەم شێوازە بە بەکاردێنن:	تێکرای ژمارەی ئەو ژنانەی کە هەر چەند ئەم شێوازەش بەکاردێنن ئاوس دەبن	تێکرای ژمارەی ئەو ژنانەی کە پێویستە لە سەریان شێوازەکە بگۆڕن یا وازی لێبێنن بەهۆی ئەو گرفتانەی کە لەئەنجامی ئەوە ڕوودەدات
حەبی ڕێگر لە ئاوس بوو		
کیف (کیلان)		
مەریەست		
کەف		
لوپ (لەولەب)		
جۆرەت بووس پیچر پیچر		
تەختیم (خەساندن)		*
ئیمپلانت		
کونترۆل کردنی ڕۆژانی هۆرمۆن	ئەمەدوو شێوەکە	
دەرهێنانی لینج		

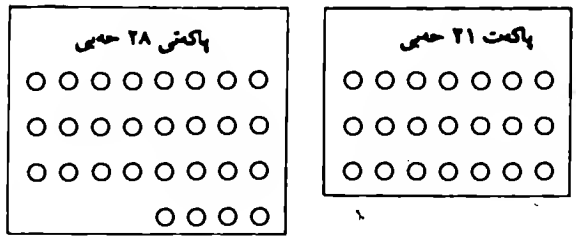
لە کاتی خەساندن ئەوانەیە گرفت لە ئاکامی نەشتەرگەری یەوە دروست بێ ـ خەساندن ئاخرین شێوازە بۆ ڕێگرتن لە ئاوس بوون

حمیی ریگرتن له ئاووس بوون

لەگەڵ ئەم حمباتە بەشێوازی دروست وەرگیرا ئەوا باشترین ریگای کاریگەرە بۆ ریگرتن لە ئاووس بوون بەڵام هەندێ ژنان پێویستە پارێز لەوەرگرتنی ئەم حمباتە بکەن ئەگەر لە توانایانا بوو ریگایەکی تر بەکارهێنن (ل۲۸۸) و ئەگەر کرا پێویستە ئەم حمباتە لەژێر پزیشك یا مامانی یاساییدا یا یەکێ لە کارگەرانی بواری تەندروستی بەوە بدرێن.

ئەم حمباتە لەناو پاکەت ئاختراون کە هەریەکەیان ۲۱ یا ۲۸ حمبی تیایە. زۆربەی پاکەتانەی کە ۲۱ حمبیان تیایە کەم نرخ ترن، هەروەها هەندێ بەرهەمی بازرگانی لە هەنێکیان هەرزانترە.

وردەی هۆرمۆنەکان لە نێوان بابەتی حمب و لەوی تر جیاوازە. و بۆ زانینی بابەتی گونجاو بۆ تۆ تەماشای لاپەڕەی سەرەوەکان بکە (ل ۲۷۷).



چۆنیەتی وەرگرتنی حمبەکان:

پاکەتی ۲۱ حمبی‌ی

★ یەکەم حمب لە پێنجەم رۆژی خوێنبەربوونەوە وەرگرە خولی مانگانە لەوەش بە ژمارەی پێنجەم رۆژی حمیز بەیەکەم رۆژ بەردەوام بە لەسەر وەرگرتنی حمبێك رۆژانە تا پاکەتەکە بە تاڵ دەبێ (بۆ ماوەی ۲۱ رۆژ.

★ پاش تەواو بوونی پاکەتەکە، حموت رۆژ چاوەڕێ بکە پێش وەرگرتنی حمبی زیاتر. پاشان هەر رۆژەی حمبێ وەرگرە.

بەم شێوەیە بۆ ماوەی ۳ هەفتە لە هەر مانگێکا حمبەکان وەردەگری و لە هەفتەی چوارەم وازی لێ دێنی. هەروەها زۆر جار لەو هەفتەیەی کە حمبەکانی تیا وەرناگری دەس پێ دەکات. بەڵام لە حاڵەتی دەس پێ نەکردنی پاش حموت رۆژان تەواو بوونی پاکەتی پێشوو دەس بە وەرگرتنی حمبەکانە بکەرەوە.

★ ئەگەر ئارەزووت لە ئاووس بوون نەبو لەسەرتە حمبێ وەرگری وەك لە پێشدا شی‌مان کردەوە. یەك حمب رۆژانە و ئەگەر رۆژێك لە بیرت چوو وەری گری پێویستە بۆ رۆژی دووایی دوو حمب وەرگری.

پاکەتی ۲۸ حمبی‌ی

★ یەکەم حمب لەرۆژی پێنجەمی هەروەکەت وەرگرە بە تەواوی وەك بۆ پاکەتی ۲۱ حمبی شیان کردەوەو بەردەوام بە لەسەر رۆژانە یەك حمب وەرگرتن و لەوانەیە بینی ئەم پاکەتە ۷ حمبی جیاواز لە وانی تری تیایە لە رەنگە ژ قەبارەکەی ئەم حمباتە رۆژی حمبێ وەرگری پاش لەوەی لە حمبەکانی تر دەیخۆی. بەردەوام بە لە حمب وەرگرتنەکە تا رۆژی دوای تەواو بوونی یەکەم پاکەت. بەردەوام بە لەسەر وەرگرتنی حمبی هەموو رۆژێ بە درێژایی ئەو ماوەیەی کە تیا حمز لە منداڵ هێنان ناکەی.

پێویستە بە خۆراکی تایبەتی ناکات کاتێ وەرگرتنی ئەم حمباتە. هەتاکو ئەگەر تووشی هەڵامەتیش یا هەر شتێکی تر بووی واز لە وەرگرتنی مەهێنە. ئەگەر دەستت لە وەرگرتنی ئەم حمباتە هەڵگرت پێش تەواو بوونی پاکەتەکە لەوانەیە تووشی ئاووس بوون بی.

لەوانەیە هەندێ ژن تووشی هێلنجداتی بە پەنهان بێن یا تووشی ئاوساتی مەمەکەکان یا هەر نیشانەیەك لە نیشانەکانی ئاووس بوون بێن. کە دەس بە وەرگرتنی حەبی ریگرتن لە ئاووس بوون دەکەن چونکە ئەم حەبانە کەرەسەی کیمیاویان تیایە (هۆرمۆنات) کە لەش خۆی لە کاتی ئاووس بوون دا دەیریژێتە خوێنەوە. ئەم نیشانانە پێویست بەوەناکات حەبەکان واز لێ بێنی چونکە خۆیان پاش دوو یا سێ مانگە نامێنن. (بۆ چارەسەرکردنی هێلنجی بەهاتیان بگەڕێوە لە٢٤٨).

لەوانەیە لە هەندەی ژندا بڕی خوێنی هوزر جیاواز بێ لەوەی کە هەیبو پێش وەرگرتنی حەبەکان بەلام ئەم گۆڕانکاریانە گرنگ نین. و دەکرێ ئەم شوێنەوارە چاپکرێنەوە، ئەگەر بتەوێ بابەتی حەبەکان بگۆڕی بەلاپەڕە سەوزەکاندا بچۆرەوە (ل٣٧٧).

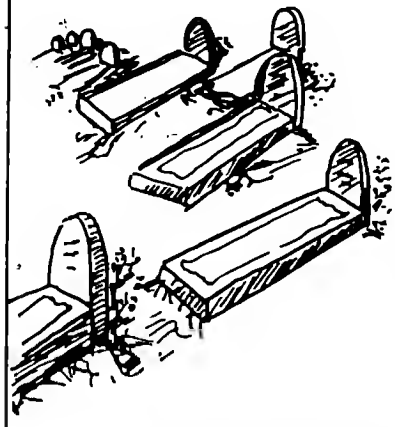
«ئایا وەرگرتنی حەبی ریگر لە ئاووس بوون هیچ مەترسیەك دروست دەکات؟»

لەوانەیە حەبی ریگر لە ئاووس بوون، وەك هەر دەرمانێکی تر بیێتە هۆی گرفتی ترسناك بۆ هەندێ خەڵکی (لاپەڕەی داهاتوو بخوێنەرەوە) ترسناك ترین گرفت رووداتی جەڵتەی خوێن لە دڵدا یا لەسی یا لە مێشك دا (تەماشا جەڵتە ل٣٢٧) و بەلام ئەگەری تووش بوونی بە جەڵتەی ترسناك لە ژن دا لە کاتی ئاووس بوون بەرزترە کە حەبەکان وەردەگرت.

بەدەگمەن مردن لە ئاکامی وەرگرتنی حەبەکان رووبدەدات. بەلام مەترسیەکانی ئاووس بوون و منداڵ بوون ٥٠ ئەوەندەی مەترسی وەرگرتنی حەبی ریگر لە ئاووس بوون بەرزترە.

لەوانەیە ژنێ تووشی مردن بێ بە هۆی دەرئەنجامە لاوەکیەکانی وەرگرتنی حەبی ریگر لە ئاووس بوون لە ئەصل ١٥٠٠٠ ژن کە حەب وەردەگرن.

بەلام دەکرێ لە ٥٠ ژن زیاتر لە ئەصل ١٥٠٠٠ ژن بمرن لە کاتی ئاووس بوون منداڵ بوون دا.



بەم شێوەیە بۆ مان دەردەکەوێ کە بەکارهێنانی حەب لە ئاووس بوون سەلامەت ترە.

حەبی مەنع سەلامەتە بەشێوەیەکی زۆر بەی ژنانەوە و سەلامەتترە لە ئاووس بوون. بەلام لێرەدا مەترسی‌ی لەسەر هەندێ ژن هەیە ج بەبێ‌ئەی ئاووس بوونەوە ج بە بۆنەوەی وەرگرتنی ئەم حەبانە. جا پێویستە لەسەر ئەو ژنانە پەیڕەوی پێویستەکانی تر بکەن بۆ ریگرتن لە ئاووس بوون.

کەی پێویست دەکات دەس لە وەرگرتنی حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون هەڵگری؟

ئەو ژنەی کە یەکێ لەم نیشانانەی کە دێن لای دەبێ دەست پێویستە دەست لە وەرگرتنی حەبی ڕێگری ئاووس بوون هەڵگری.

● ئازاریکی ئووڵ و بەردەوام لەلاق یا سمت ئەوانەیە لەم نیشانانە لە هەوکردنی خوێن ئاوبەر دروست بێ. دەکرێ بۆ ئەو ژنانەی کە هەواڵیان هەیە لەم حەبانە بەکار بێنن و بەڵام وا باشترە وابگیرێ لە حاڵەتی هەوکردنی خوێن ئاوبەرەکانیان دا.

● جملەیە: پێویستە ئەو ژنەی کە یەکێ لە نیشانەکانی جملەی لێ دەرکەوت واز لە وەرگرتنی حەبەکان بێنێ. (ل٢٣٧).

● هەوکردنی جگەر (ل١٧٢) یا بە مۆم بوونی جگەر (ل٣٢٨)، یا هەر نەخۆشی‌یەکی تر لە جگەر. پێویستە ئەو ژنانەی کە لەم گرفتانەی هەیە یا ئەوانەی سینەی چاویان زەرد هەڵدەگەڕێ لە کاتی ئاووس بوون دا واز لە بەکارهێنانی وەرگرتنی لەم حەبانە بێنن، باش وایە تا ساڵێ پاش چابوونەوەی هەوکردنی جگەر دەس لە وەرگرتنی حەبەکان هەڵبگیرێ.

● سەرمتان: حەبەکان بەکار مەهێنە، لەگەڵ تووشی سەرمتانی مەمك یا منداڵدان بووی یا لەگەڵ تووش بوونت بەم نەخۆشی‌یە هەیە. پێش بەکارهێنانی لەم حەبانە پێویستە بەوردی فەحصی مەمك بکرێ (ل٢٧٩).

لەهەندێ بنکە تەندروستی‌یەکان دەتوانێ فەحصی مل منداڵ دان (دەرگای منداڵ دان) بکەی. حەبەکان نابنە هۆی نەخۆشی سەرمتان بەڵام وەزعی خەراپ دەکەن لە حاڵەتی تووش بوونی سەرمتانی مەمك یا منداڵ دان.

هەندێ گرفتی تەندروستی خراپتر دێن بەبەکارهێنانی حەبەکانی ڕێگر لە ئاووس بوون. ئەگەر یەکێ لەم گرفتانەی کە دێنت هەیە باشتر وایە پەیڕەوی شێوازەکانی تری مەنعی ئاووس بوون بکەی.

● خوێنی کەم (ژانەسەری ئاووراستی سەر) مایگرین (ل١٦٢). پێویستە لەسەر ئەوانەی کە سەرێشەی مایگرینیان هەیە واز لە وەرگرتنی لەم حەبانە بێنن. بەڵام سەرێشەی سووك کە بە ئەسپرین دەرمێنەوە قەدەغە ناکات لە وەرگرتنی حەبەکان

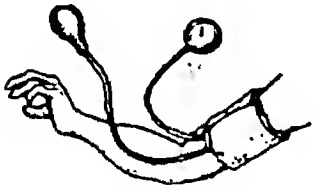
● هەوکردنی ڕوکای مێز لەگەڵ ئاوساتی پێی‌یەکان (ل ٢٣٤).
● نەخۆشی‌یەکانی دڵ (ل٣٢٥)
● خوێن کەمبەر چوونی زۆر لە کاتی هوزردا (خوڵ ماتگەتە).

ئەگەر نەخۆشی‌ی تەنگە نەفەسی یا نەخۆشی‌ی سیل یا شەکرە یا ئاڵ ت هەیە باشتر وایە دەوای پارێزەی پزیشکی بکەی. پێش بەکارهێنانی لەم حەبانە. بەڵام زۆربەی ئەو ژنانەی تووشی لەم نەخۆشیانە بوون لەم حەبانە بەبێ زیان بەکار دێنن

ئەو ئەحتیاتاتەی کە پیویستە ژن وەریانگرێ لە کاتی خواردنی حەبی مەنعی سك پڕ بوون.

فحص کردنی مەمك بەوردی هەموو مانگێ بۆ دڵنیا بوون لە نەبوونی هیچ گرێ یەك یا نیشانەکانی سەرمتان (٢٧٩)

٢ـ پێوانی فشاری خوێن هەر شەش مانگ جارێ



٣ـ چاودێری هەر نارەحەتیەك کە لە ل٢٨٨ هاتووە بە تایبەتی:

● ژانە سەری تۆ کە هەمیشە دووبارە دەبێتەوە بە هۆی مەلیگرینەوە (ل١٦٢).

● گێژ بوون و سەرئیشە یا لە هۆش چوون کە دەبێتە هۆی زەحمەت لە بینین یا ئاخاڵتن یا جوڵاندنی بەشێکی لەش یا دەم وچاو (تەماشا جەڵتەل ٣٢٧).

● ئێش و ئازاران لە پێ یەکان یا سەتەکان (لەگەڵ مەمینی خوێن).

● ئازاری توند یا ئێش بۆ سنگ دێتەوە (بە گرفتەکانی دڵ دا بچۆرەوە ل ٣٢٥).

لەگەڵ بەکێ لەو نیشانانەی پێشوو دەرکەوت دەس لەوەرگرتن حەبەکان هەڵگرە و پشت بە ڕێنمایی پزیشکەکان ببەستە. خۆلە ئاووس بوون بە بەکار هێنانی ڕێگایەکی تر پارێزە، بە تایبەتی ئەم گرفتانەی مەترسی یەکانی ئاووس بوون زیاد دەکەن.

پرسیارو وڵام دەربارەی حەبی ڕێگری سك پڕی (ئاووس بوون).

هەندێ وا دەڵێن حەبە ڕێگرەکانی سك پڕ بوون دەبێتە هۆی نەخۆشی سەرمتان. ئایا ئەمە ڕاستە؟

نەخێر. بەڵام لەگەڵ ژنەکە توشی سەرمتانی مەمك یا سەرمتانی منداڵ بووە ئەم حەبانە دەبێتە هۆی چالاکبوون لە گەشە کردنی شانە سەرمتانیەکان.

ئایا ژنەکە جارێکی تر منداڵ دێنێ (منداڵی دەمێ) پاش وازهێنان لە وەرگرتنی حەبەکان؟

بەڵێ: (ئەوانەی ژنەکە مانگێ دوا کەوتی یا دوو مانگە پێش لەدایك بوونی ئاووس بێ).

ئایا لەگەڵ منداڵ بوونی هەر ئەو ژنەی حەبەکانی خواردووە و دوانە یا منداڵێکی سەقەت بێنێ.

نەخێر. لەگەڵ هەمان لەگەڵ ئەوانەی ئەو ژنەی کە حەب بە کار ناهێنێ.

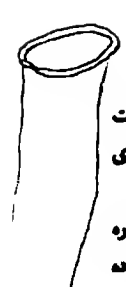
ئایا ڕاستە شیری مەمك ووشك دەکات لەگەڵ ژن ئەم حەبە بە کار بێنێ. ؟

زۆرەی ژنان بەکاری ئەم ناکەوێ بەڵام شیری هەندێ دایکان کەم دەمێ یا بە پەنجەوەشی ووشك دەکات لە کاتی وەرگرتنی ئەم حەبانە. جا لە بەر ئەوە لە سەر ئەوە ژنانەی ئەیانەوێ منداڵەکانیان شیر دەن ڕێگایەکی تر بۆ مەنعی سك پڕ بوون بەکاربهێنن بۆ ماوەی شەش مانگ پاش منداڵ بوون. وەیانان دەتوانن بگەڕێنەوە سەر حەب.

بۆ هەڵبژاردنی بابەتی حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون بە لاپەڕە سەوزەکانی ل٣٧٧ بچۆرەوە.

شیوازی (ریگای) تر بۆ سنوور داتان بۆ نموو

★ کیف:



(کۆنۆدۆم) یا کیلانی پیلانە و لەسەش کیسەیەکی تەنکە لەلاستیك پیلو دەبکاتە زەکەریەوە لە کاتی جووت بوون دا. و زۆر جار تاکامەکەی باش دەبێ لە ریگرتن لە تاووس بوون چونکە لە ریگرتن لە بڵاو بوونەوەی نەخۆشی یە رەگەزیەکان، بەڵام ریگریکی تەواو نی یە بۆ تاووس بوون.

دەکری کیلان (کیف) لە هەر دەرمانخانەیك بکری. و دەکری چەند جارێك بە کاری بۆ گالاتەوەی پیلە لەگەر باش بە تاوو صابوون بشۆری. پێش بە کار هێنانی بۆ دڵنیا بوونی لەوەی کە کونی تیا نی یە یا نادە لێنی.

★ بەربەستی زێ:

لەوەش فینجانیکە لووس لە لاستیك دروست کراو ژن دەیخاتە زێیەوە لە کاتی جووت بوون دا و پێویستە لە شوێنەکەی خۆی شەش سەعات پاش جووت بوونە کە بمێنێتەوە. بەربەست بە کار هێنانی تاکامەکەی گرمتری یەکە تەنریەن بە تایبەتی لەگەر لەگەڵ کەف دا بە کار هات. دەکری کارگەری تەندروستی یا مامان بە پیخاتە شوێنە دروست کەی لە ناو ماڵ دا چونکە پێویستە کاتیان لە ژنیکەوە بۆ ژنیکی تر دەگۆڕی.

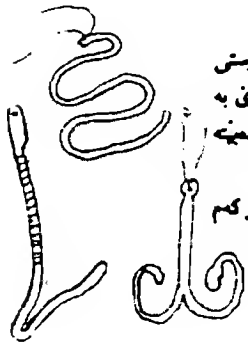
دڵنیابە لەوەی کە کونی تیا نی یە ناوە ناوە و هەر ساڵی بیگۆڕە. بەربەستەکە نرخی بەرز نی یە.

★ کەف:

کەف لە بۆریك یا لوولەیەکەوەیە. ژنەکە کەفەکە دەکاتە ناو ماڵی یەوە سرنجێن تایبەت لە ماوەیەکا لە سەعاتی زیاتر پێش جووت بوون نەمێنێ. و پێویستە ماوەیەك لە ٦ سەعات کەمتر نەمێنێ پاش جووت بوون بیهێلیەوە کەف خستە ناو زێیەوە پێویستە پێش هەر جووت بوونی بکرێ و لەگەر کارەکە چەند جارێ دوو بارەش بێتەوە.

ئەم شێوازە سەلامەت بو ریگرتن لە سك پڕ بوون بەڵام تا رادەیەك نارەحەت.

★ لەولەب



(لووب) لە لاستیکی لاستیکی (یا کاتزایی) پێك دێ پزیشك یا کارگەری تەندروستی شارەزا یا مامانە دەیخاتە ناو منداڵ دانەوە. ئەم لەشە رێ لە تاووس بوون دەگرێ بە درێژایی بوونی لە ناو منداڵ دان دا بەڵام لەوانەیە بخرێتە خوارەوە لە هەندێ ژن دا یا دەبێتە هۆی ئازار یا نارەحەتی لە سك لە هەندێکی تردا.

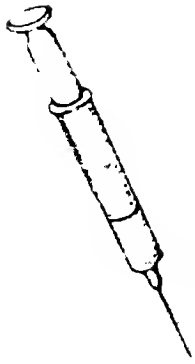
بەڵام لە زۆر بە حاڵەتەکان و هیچ گرفتێ دروست ناکەن و لووب ئاسانترین ریگایە و کەم نرخ ترە.

★ واز هێنان جیا کردنەوە یا جووت بوونی بچر بچر:

لەوەش کە پیلو زەکەری پێش تاوەلەتەوە و تۆماوەکە بخاتە دەرەوەی ماڵ. لەوانەیە ئەم شێوازە لە نەبوون چاترین بەڵام نارەحەتە ریگری تەواو نی یە بۆ تاووس بوون. لەوانەیە هەندێ تۆماو پێش وەختی دەبێ کراو بخرێتە ناوەوە و بێتە هۆی تاووس بوون.

شیوازی (ریگای) ریگرتن له ئاووس بوون بۆ ئەوانەی کە حەز لە منداڵ ناکەن

■ دەرزی:



دەرزی تایبەت هەیە بۆ مەنعی سك پڕ بوون لەوانە «دایەپروڤیرا». ئەم دەرزیەش هەر ٣ مانگە جارێ لێ دەدرێ.

لە هەندێ جار دا ژنە هەرگیز ناتوانێ ئاووس بێ پاش ئەم دەرزیە بۆیە تەنها رێ بەوژنانە دەدرێ کە حەز بە ئاووس بوون ناکەن لە دواروژدا کە ئەم بابەتە دەرزیانە وەرگرێ.

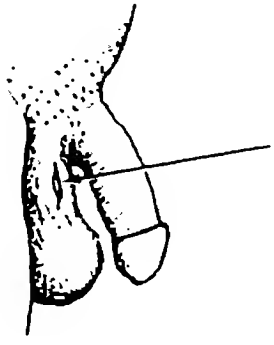
لەنجیامە لاوەکیەکانی ئەم دەرزیانە و خۆپاراستن لیان لەوانە ئەوەی کە پەیوەندی بەریگرتن ئاووس بوونەوە هەیە.

ئەم دەرزیانە بە کەڵکە بۆ ئەو ژنانەی کە نایانەوێ لە دوار روژدا منداڵ بێنن بە تایبەتی ئەوانەی زەحمەتی دەبێن لە بیرخستنەوە خۆیان بۆ حەبی مەنعی سك پڕ بوون وەرگرن روژانە.

■ خەساندن:

ریگایەکە لە ریگاکانی ریگرتن لە زاوزێ بە درێژایی ژیان. بۆ ئەو کەسانە دەکرێ کە چی دی منداڵیان نەوێ لە هەردوو رەگەز. لێرەدا هەندێ عەملیاتی نەشترگەری سووك هەیە و سەلامەتە بۆ ژنان و پیاوان وەك یەك. ئەم عەملیات بە خۆرایی لە هەندێ وڵاتدا دەکرێ پرس بە بنکەی تەندروستی بکە.

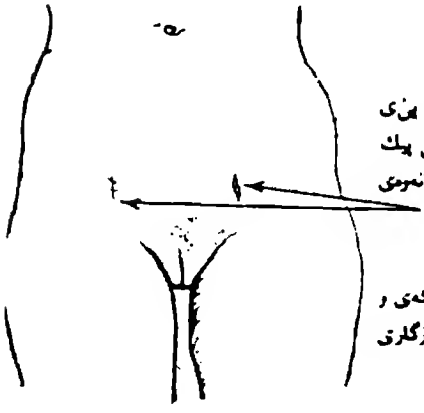
بۆ پیاوان:



دەکرێ بەم پرۆسیە (عەملیات) هەڵسی لە هەندێ پزیشکا یا لە هەر بنگەیەکی تەندروستی و عەملیاتەکە بەبەستانی بۆری تۆماو نلو دەبرێ. ئەم عەملیاتی پێك هاتوو لە دوو برینی بچووك لەبەر بەسەرچێ بۆ ریەکانی لە گوێی پیاو دەڕژێنرێ و پاشان گرێ دەدرێ.

ئەم پرۆسیە کار لە توانای رەگەزی پیاو ناکات یا لە لەزەتی کەم ناکاتەوە وئەو شلەمەنیەی دێتە خوارەوە وەك جاران بەڵام تۆوی تیا نییە (ئەوەی کە دەیتە هۆی منداڵ هێنان.

بۆ ژنان:



عەملیاتەکە پێ دەوترێ (بۆری بەستن) دەکرێ زۆر بە ئاسانی پێی هەڵسی بەبی ئەوەی ژنەکە لە جێدا بمێنێتەوە و ئەم عەملیاتی پێك هاتووە لە برینێکی بچووك لە خوارەوەی سك بۆ قرتاندن و بەستانەوەی ئەو بۆریەی کە لە هێلکە دانەوە دێن.

ئەم عەملیاتە کار ناکاتە سەر توانای رەگەزی ژن یا هۆرمۆنەکەی و لەوانەیە هەستی بە لەزەتی رەگەزی زیاتر کات چونکە ژنەکە رزگاری بوو لە ترسی ئاووس بوون.

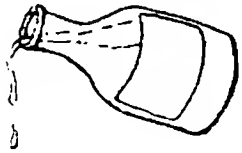
ریگا خۆماڵی یەکان بۆ مەنعی سك پڕ بوون.

لەمەر ولاتێکدا لە جیهان دەرمانی خۆماڵی هەیە بۆ ڕێگرتن لە ئاوس بوون بەڵام بەداخەوە لەوانەیە سەلامەت یا کاریگەر نەبێ و لەوانەیە بڕوای هەڵەی ژنەکە گوایە لەگەڵ پاشی جووت بوون خۆی شۆری یا لەگەڵ مێزی کرد لەوا ڕێ لە ئاوس بوون دەگرێ بەڵام لەمە دروست نییە.

ڕێگای ئیسفەنج:

لەم شێوازە زیان ناگەیەنێ و لەوانەیە لە هەندێ کات دا کاریگەر بێ وناکرێ هەموو جارێ دڵنیابین لە ڕێگرتن بە ئاوس بوون بەڵام دەکرێ پەنای بۆ ببەین لە حاڵەتی نەبوونی ڕێگایەکی تر.

پێویستت بە ئیسفەنجێکی تەر دەبێ پاشوود: بە سرکە یا لیمو یا خۆی. وەکوو ئیسفەنجەکە دەربهێنی بێ دەسکرد. لەگەڵ ئیسفەنجت نەبوو دەتوانی لیماشێ نەرم بە کار بێنی.



٢. کەوچك سرکە لە پەردانێ ئاو

یا

کەوچکێ لە ڕەبی لیمو لە کووپێ ئاو

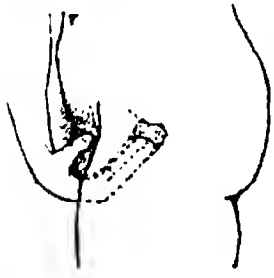
یا

کەوچکە چایێ لە خۆی لە ٤ کەوچك ئاو تێکەڵ کەی.

★ ئیسفەنجەکە بە یەکێ لەم شلەمەنیانە تەرکە.

★ ئیسفەنجەکە پاڵ ئێ بۆ دوور بۆ ئاو ماڵ پێش جووت بوون بە ماوەیەك لە سەعاتی زیاتر نەبێ.

★ ئیسفەنجەکە لە جێی خۆی جێ هێڵە بۆ شەش سەعات پاش جووت بوونەکە و پاشان ڕابکێشە دەکرێ بە دەرزوویەکی باریك بیچیەوە شۆربوونەتە دەرەوە بۆ لەوەی پرۆسیسی دەرکردنی تاسان بکات



دەکرێ هەمان ئیسفەنجە چەند جارێ پاش شۆربێ و بە خاوێن کردنەوەی بە کار بێ و دەکرێ شلەکە لە پێشدا تاسادەکەی و لە شووشەیەکدا هەڵیگری.

★ شیردان:

ئەگەری ئاوس بوون لە کاتی شیردان بە منداڵ کەمە بە تایبەتی ئەگەر شیری مەمك خۆراکی منداڵ بوو. بەڵام ئەم ئەگەرە زیاد دەبێ کە منداڵ دەگاتە ماڵتگی چوارەم یا شەشەم. لە بەر ئەوە پێویستە لە سەر دایك دەس بە پەیرەوکردنی بەکێ لە ڕێگاکانی ڕێگرتن لە ئاوس بوون بکات کە منداڵەکە گەیشتە سێ یا چوار ماڵتگی، و هەر چەندە پێش وخت دەس پێ بکات ئەوەندە ئەگەری ئاوس بوونی کەمترە (حەب مەنع ئاوس بوون بە کار مەهێنە پێش ئەوەی منداڵەکەت دەگاتە شەشی ماڵتگی چونکە ئەم حەبانە لەوانەیە ڕێژەی شیری مەمك کەم کەنەوە.

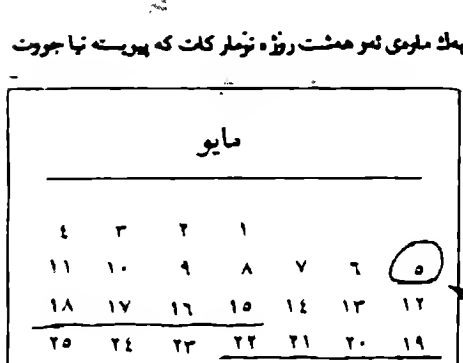
ئەو شیوازانەی کە هەموو دەمێ کاریگەر نین.

★ ڕێکخستنی ڕۆژانی هۆزر (حەیض).

ئەم شیوازە گرنگی ئەوە بۆری گرتن لە ئاووس بوون، بەڵام هیچی تی ناچێ، و کاریگەرئی ئەبترە لەو ژنانەی هۆزری ڕێك و پێکیان هەیە، کە هەر ٢٨ ڕۆژ جارێکە. هەروەها ئەم ڕێگایە پێویست دەکات لە سەر ژن و مێرد واز لە جووت بوون بهێنن بۆ ماوەی هەندێك لە هەر مانگێك دا.

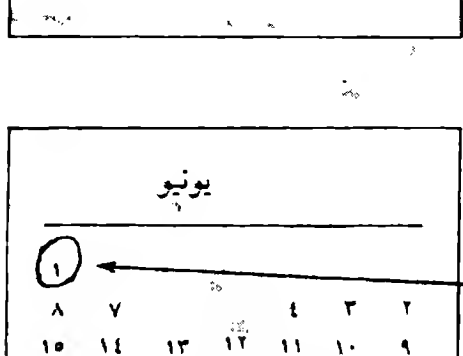
ماوەی پێتندن لە ژن دا زۆر جار ٨ ڕۆژ لە خوڵ مانگانەکەی بەردەوام دەبێ. و ئەم ماوەیە دەکەوێتە نێوان دوو هۆزرەوە، و پاش دە ڕۆژ لە یەکەم ڕۆژی هۆزرەوە دەس پێ دەکات، ئەگەر ژنەکە و پیاوی ئاووس نەبێ پێویستە لە سەری دەس لە جووت بوون هەڵگری لەو کاتەی کە تاس کراوە. و لەگەڵ ئاووس بوونی دووەمجاریشەوە ئەگەر جووت بوونی لە ڕۆژەکانی تری مانگەکە کرد.

بۆ خۆپارێزتن لە پشتڕێی پێویستە لە سەر ژن لە سەر بەڵگەنامەیەك ماوەی ئەو هەشت ڕۆژە تۆمار کات کە پێویستە تیا جووت بوون نەکرێ



نموونە. بلوای دانێن کە ڕەحمی هۆزری مانگانەك لە ڕۆژی پێنجی مانگی ئایارەوە دەس پێ دەکات. بەم شێوەیە هێمای بۆ بکە، و دەرۆژی تر بژمێرە و لە ڕۆژی دەیەمەوە هێڵ لە ژێر هەشت ڕۆژەکەی تردا بهێنە بەم شێوەیە.

دەس لە جووت بوون هەڵگرە لە ماوەی ٨ ڕۆژەکەدا، کە کاتی پێتان دەگەیەنێ،



با وای دانێین ئەستاکە کاتی خوڵ مانگانەی (هۆزر) مانگی داهاتووت لە یەکی حوزەیرانەوە دەس پێ دەکات بەم شێوەیە تۆ ماری کە. دەرۆژی تر بژمێرە و هێڵ لە ژێر هەشت ڕۆژەکەی تر کە دەس لە جووت بوونی تیا هەڵدەگری بێنە

ئەگەر ژن و پیاو دەستیان لە جووت بوون هەڵگرت لەم ٨ ڕۆژەدا لە هەر مانگی، دەکرێ چەند ساڵی بە سەریا تێپەڕی پێش ئەوە منداڵێکی تازە بهێنێ (بێ) و لە هەندێ ژن و مێردەدا ئەم کاتە ماوەیەکی درێژ دەخایەنێ. بەڵام ئەم ڕێگایە سەلامەت وگرنگی ئەوە نەنها ئەگەر ڕێگای تری لەگەڵ دانێ وەك بە کار هێنانی کیف (کێڵان) یا بەربەست.

★ دەردراوی لینج

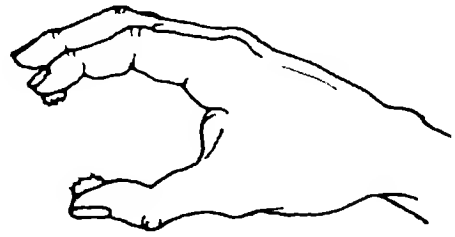
پشت بە هەمان پرۆگرامی ڕێکخستنی ڕۆژانی خوێن مانگانە دە بەستێ. و لەوانەیە هەندێ خاڵگەلێکی جگە لە هەندێ کەس سەرکەوتن بەڵام بەهەر حاڵ ئەم ڕێگەیە خوێن نیە و دڵنیا نیە بە تاوس نەبوون بەڵام بێ مەترسیە و هیچ مەترسیەکی لە مەترسی تاوس بوون زیاتر نیە.

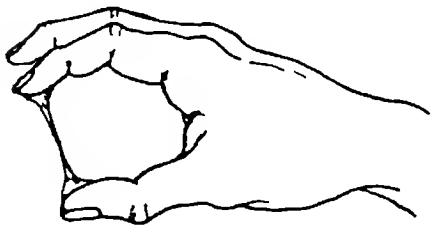
★ لە سەر ژنە کە کەرسە لینجەکە هەموو ڕۆژێ لە ماڵی خۆیەتی قەسەی کات جگە لە ڕۆژانی هەوز.

★ بە پێچەوانەی خاوەنت هەندێ لە کەرسە لینجەکە بەرە کە لە زێ بە دێنە دەرەوە وەکو لێ کە کە نیوان پەنجەکانتا و پەنجەکەیلە و هەڕشا و مژمت درێژەوەین (پانە دەمین) (بکشێن) وەک لە ئەم شێوەیەدا دیارە:

هەر چەندە ئەو کەرسەیە وەک هەویرا وین، نەخێزی و لینجی بێ ئەوەندە ئەگەری تاوس بوون کەمە وەدەگێ جووت بوون بکەی.

بەڵام ئەگەر ئەو کەرسەیە لینج نەبێ و وەک هێلکەی خاو بخزێ کشا وەک لاسنیک لە نیوان پەنجەکانت ئەو نیشانەی لیحتیال تاوس بوون هەیە جا دەس لە جووت بوون هەڵگرە.





ئەم دەردراوی ژێ لە نیوان (تاوە ڕاست) ئەو کاتەی کە دەکەوێتە نیوان هەر دوو هەوزەوە، ئەوە هەمان ئەو ماوەیە کە ئێمە دەس لە جووت بوون لەگەڵ مێ هەکەت هەڵدەگرێ لەگەڵ ڕێگەی ڕێکخستنی ڕۆژانی خوێن مانگانەت بە کار هێنا).
ڕیزی (دەردراوی لینج) لەگەڵ ڕێگای ڕێکخستنی ڕۆژانی خوێن مانگانە بە کارێنە بۆ دڵنیا بوونی زیاتر لە نەبوونی تاوس بوون.

★ ڕێگا هاوبەشەکان:

ئەگەر ڕەستت لە تاوس نەبوون دڵنیا بی دوو ڕێگا لە هەمان کات دا بە کار بێنە. بە کار هێنانی ڕێگای ڕێکخستنی ڕۆژانی خوێنی مانگانە یا ڕێگای قەسەی (دەردراوی لینج) لەگەڵ بە کار هێنانی کیف یا بەربەست یا کەف یا لیسفنج، زۆر بەڵامەت ترە لە پەیوەر کردنی تەنها یەک ڕێگا. هەروەها ئەگەر پیاو کیلانی بە کار هێناو ژن بەربەست یا کەف بە کار هێنا ئەگەری تاوس بوون کەم دەکاتەوە.

هێز لە ژەمارەدا نیە بەڵکو لە پەیدا کردنی خۆراک بۆ هەموولە بیر لە ڕێکخستنی خێزانەکەت کەرەوە.

برگەی ٢١

تەندروستی منداڵان و نەخۆشی‌یەکانیان

چی بکەین بۆ پاراستنی تەندروستی‌ی منداڵان؟

لە برگەی ١١ و ١٢ باسی گرنگی‌ی خۆراک پێ دان و پاک و خاوێنی و کوتان کرا. لە سەر کەس و کار ئەوەیە ئەم دوو برگەیە بە وردی بخوێنێتەوە و زانیاری بە کار بێنن بۆ بایەخ دان بە منداڵەکانیان و فێرکردنیان لێرەدا بە خاڵ گرنگ باسیان دەکەین بە کورتی:

خۆراکی بە پیت

زۆر گرنگە منداڵان باشترین بابەتی خۆراکی بە پیت بخۆن کە بۆیان دابین دەکرێ. بۆ ئەوەی باش گەشە بکەن و و هیچ نەخۆشی‌یەکیان تووشی نەبێ.

باشترین خۆراک بۆ منداڵان لە هەر چەشنە تەمەنێک ئەمانەن:

■ لەسێ مانگی یەکەمی تەمەنیان. شیری دایک. و هیچ زیاترنا. بەڵام لە حاڵەتێ کە دایک نەتوانێ شیر بدات ئەمانای ل١٢١ دەربارەی شیردان بە شووشە بکە.

■ لە ٣ مانگی تا ١٢ مانگی. شیری دایک بەربەرە خۆراکی بە پیتی تری بۆ زیاد بکرێ وەک فاصولیای هاراوە هێلکە و گۆشت و میوەو سەوزەی کوڵاو و دانەوێلە.

■ پاش تێپەڕ کردنی ساڵی یەکەم. پێویستە هەر زەمی کەرەسەی تیا بێ پارێدەی بنیاد نانەوەی لەش و پاراستنی بدات. و بە تایبەتی. شیر و شیرەمەنی وهێلکە و مریشک و ماسی و گۆشتەمەنی‌و دانەوێلە و میوە و سەوزە. هەروەها پێویستە ئەم خۆراکانە لەگەڵ خۆراکی تری پڕ وزە وەک برنج و گەنم و پەتاتەو گەنمە شامی پارسەنگ بگێرێ.

■ گرنگە کە باشترین و نەواوترین خۆراک بدرێ بە منداڵان

پاك و خاوێنی

منداڵان لمش ساغ دەبن کە لەشیان و ماڵەوەیان و گوندیان و گەرەکیان خاوێن بێ. پەیڕەوی ڕێنماییەکانی پاك و خاوێنی بکە لە لە بڕگەی ١٢ شی کراوەتەوە. منداڵان فێری ئەوە بکە کە پەیڕەوی بکەن (پابەند بن پێوە، و گرنگیتی و بۆیان ڕوون کەرەوە

ئەمانە گرنگترین ڕێنماین

■ بەردەوام منداڵان بشۆو جلەکانیان بگۆڕە.
■ منداڵان فێری ئەوە بکە کە لە خەو هەڵسن بە یانیان وەپاش پیسایی کردنی و پێش خواردن یا دەس بە خواردنەوە دان دەستەکانیان بشۆن
■ ئاو دەست ڕووست بکە، و منداڵان فێری بە ئاو هێنانی بکە.
■ ڕێ بە منداڵان مەدە بە بێ خاوس هاتوو چۆ بکەن. پێلاو یان بۆ دابین کە.
■ منداڵان فێری خاوێن کردنەوەی ددانیان بکە، و شیرین و پسکیت و شەربەتی زۆریان مەدەری.
■ نوخانەکانی (نیزکەکانی) دەستیان بلش بکە
■ مەهێڵە ئەو منداڵە نەخۆشانە یا ئەوانەی تووشی کۆخەبوون، یا تووشی گرووی یا ئەسپی نەخۆشی قارچکی پێست بوون لەگەڵ هی تردا بنوون و مەهێڵە جل و خاوڵی خەڵکی تر بەکار بهێنن.
■ بەپەلە هەوڵدە بۆ چارە سەری کردنی منداڵانی تووش بووی گرووی یا کە ڕووی پێست یا کرمی ڕیخۆڵە یا هەر نەخۆشیەکی دەرمی بە هێزی تر.
■ ڕێ مەدە منداڵان پیسی بخەنە دەمیانەوە هەروەها مەهێڵە سەگ دەم و چاویان بلێسەوە
■ ئاوی بێ گەردیا کولێنراو نەبێ بۆ خواردنەوە بە کاری مەهێنە، ئەمەش بە تایبەتی بۆ منداڵانی بچووك گرنگە.

ئەمە بەکار بێنە

ئەمەش پەیدا بکە

کوتاندن (ڤاکسین)

کوتاند منداڵان کە گەڵی نەخۆشی منداڵی ترسناك وەك کۆکە ڕەشە و وەفات و و دەردەکۆیان و ئیفلجی منداڵان سیرۆژە و سیل دەپارێزێ ئاوڵە زۆر ترین نەخۆشی یە کەوشندەکان بوو لە پێشوودا بەڵام کوتان ئەم نەخۆشیەی لە ناو برد جا ئێستا هیچ پێویستەکی وا نە ماوە کە ئەمڕۆ دزی بکوترێ.

پێویستە منداڵ گەڵی جۆرەکانی کوتان لە مانگەکانی ئەوەڵی تەمەنی وەربگرێ وەك لە ل ١٤٧ دیارە. و پێویستە کوتان دژ ئیفلجی منداڵان دەس پێ بکات کە منداڵ گەیشتە دوو مانگی تەمەنی چونکە منداڵ ئەگەر تووش بوونی بەم نەخۆشیە لە بەکەم ساڵ دا بەمرزە.

گرنگە: بو دابینی کردنی خۆ پاراستنی تەواو، سیانەی DBT (وەناق ر کۆکەرەشە دەردەکۆیان) لەگەڵ ڤاکسینی ئیفلجی منداڵان هەر مانگە و نیوی جارێ بو سێ جاری بدەرێ هەروەها پێویستە پاش ساڵ کوتاندنەکە دووبارە بکرێنەوە. کوتانی دایك دژ دەردەکۆیان لە کاتی ئاوڵوس بوون دا منداڵەکەی دەپارێزێ لەم نەخۆشیە (تەماشا ل ٢٥٠).

دڵنیا بە لەوەی کە منداڵەکانت هەموو کوتانە پێویستەکانی وەرگرتووە

دووباره کردنەوەی خشتەی کوتان لە ساڵی یەکەم ودووەم :

★ مانگی دووەم : ئیفلیجی وسیاتی (وەشاق کۆکەرمشە دەردەکۆیان) بەشی یەکەم .
★ مانگی سی‌یەم ونیو: ئیفلیجی وسیاتی - بەشی دووەم .
★ مانگی پینجەم : ئیفلیجی وسیاتی - بەشی سیەم .
★ ساڵی یەکەم : BCG (سیل).
★ مانگی پازدەهەم. سیرۆزە.
☆ ساڵ ونیوی. دووبارە کردنەوەی ئیفلیجی وسیاتی

گەشەکردنی منداڵان و ،رینکا بەرەو تەندروستی،

منداڵی لەش ساغ بەنەگۆڕی گەشە دەکات ئەگەر خۆراکی بەهیت وتەواو بێ ونەخۆشی‌نەبێ جگەلەمە هەموو مانگی زیاد دەکات

ئەو منداڵەی کە باش گەشە دەکات ئەوە منداڵیکی ساغە.

ئەگەر زیاد کردنی کێش منداڵی کەمتر تەسەل تر بوو لە منداڵانی تر یا هەر هیچ کێش زیادی نەکرد. یا بەرەوکەمی‌ی دەچوو ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە لەشی نەخۆشە. وتەوانیە هۆکەی ئەوە بێ کە منداڵە کە خۆراکی تەواو و بەهیت وەرناگری یا نووشی نەخۆشی‌یەکی ترسناک بووە یاهەربووکیانی هەیە.
بۆ ئەوەی دلنیا بین لە لەشی ساغی منداڵ وتەوەی کە خۆراکی بە پیتی تەواو دەخوات پێویستە هەموو مانگی کێش بزانین وببینین ئایا بەشێوەیەکی سروشتی زیاد دەکات ئەگەر هەموو مانگی کیشمان لەسەر ، تەختەی گەشەی دروست، تۆمار کرد ئەوا دەتوانین شیوازی گەشە کردن وسەلامەتی دیاری کەین.
لەلایەرەی داهاتوودا لیستی کوتان، وگەشەی دروست دەبینی دەگری ئەم رشتە بەبیرین و نوسخەی لی ئامادەکەین. هەروەها دەگری نوسخەی وەك ئەوە لە بنکە تەندروستیە کان وەدەس بینین.
زۆر گرنگە بۆ هەموو ژنی کە لە وەمیەکی گەشەی دروست، ی پی بی بۆ هەر منداڵیکی کە تەمەتیان لە پێنج ساڵ کەمتره. وئەگەر لە نزیك مال خێزانەکەوە بنکەی تەندروستی لی بوو. ئەوا لەسەر دا یکە هەموو مانگی جاری منداڵەکانی ببات ئەو بنکەیە بۆ ژانینی کێشیان و دلنیا بوون لە تەندروستیان. وە دەگری کارگەری تەندروستی یاریدەی دایك بدات بۆ تێگەیشتنی ئەم لالیحەیە و چونی یەتی تێکە یشتنی.

بۆ پاراستنی ئەم ئەوەی گەشەی دروست،
بیخەرە ئایلوتنیکەوە بەم شیوەیە.

لیستی کوتان.

ناوی منداڵ _____

منزوی لە دایک بوون _____ نێر / مێ

(بیدەنگا) عیادە (بنکەی تەندروستی)

ناونیشانی خێزان: _____

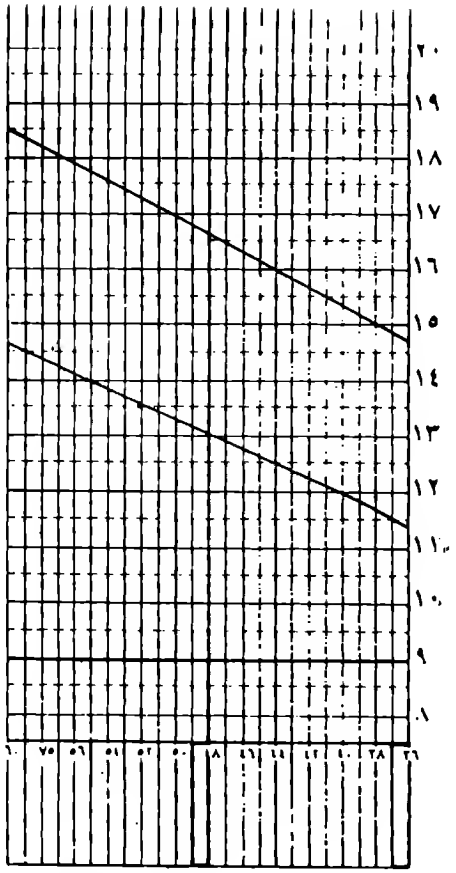
_____

منزوی بەکەم سەردان _____

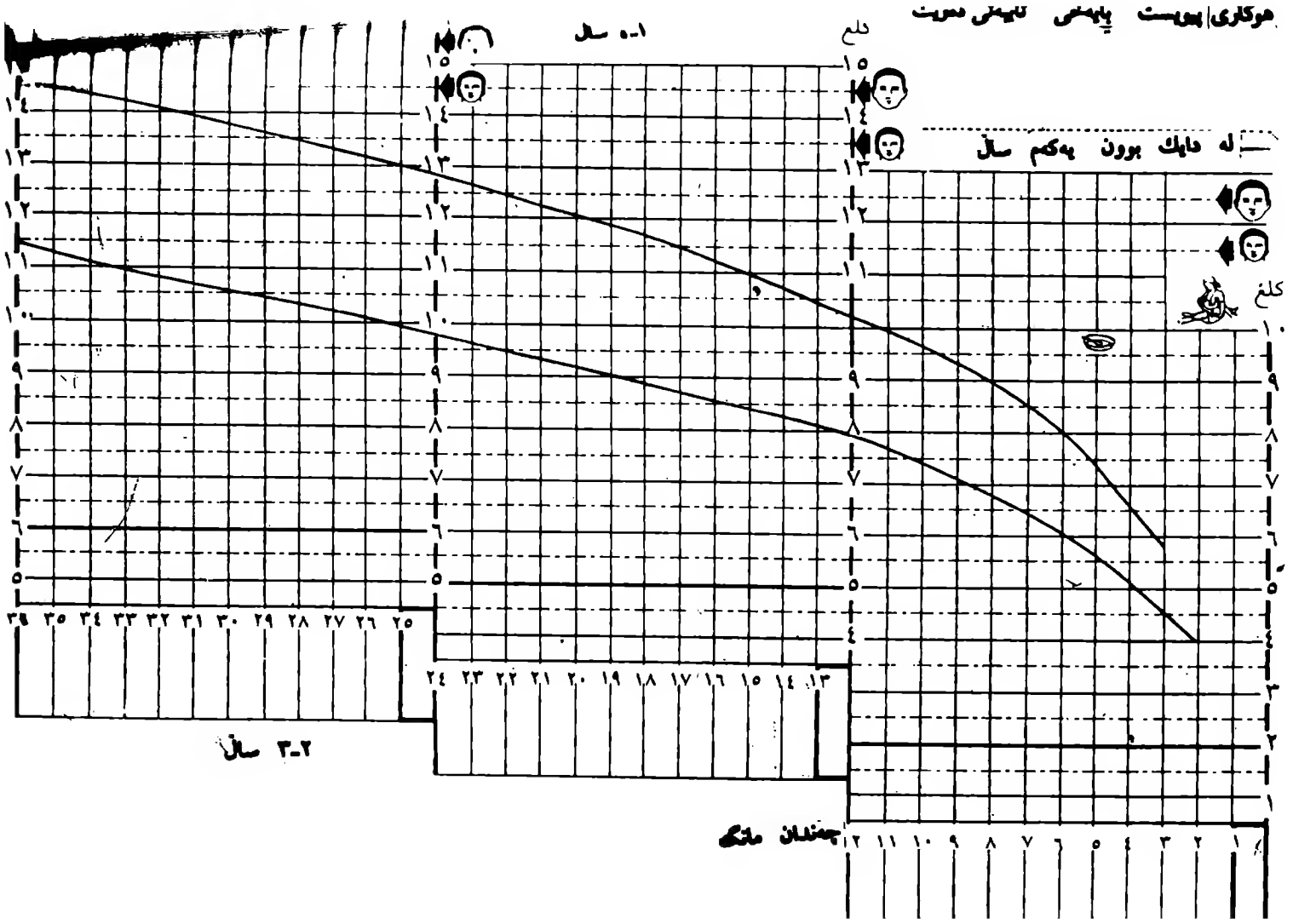
کێشی تازە لە دایک بوو _____ (مارەی منداڵ _____

	منزوی بەشی ١	منزوی بەشی ٢	منزوی بەشی ٣	منزوی سەردان	منزوی سەردان
وەشاق					
کوکەرمشە					
دەردەکۆیان					
نقلیحی منداڵ					
سنوورە					
ئیکرینی برکوابین					
هەمە جۆر					

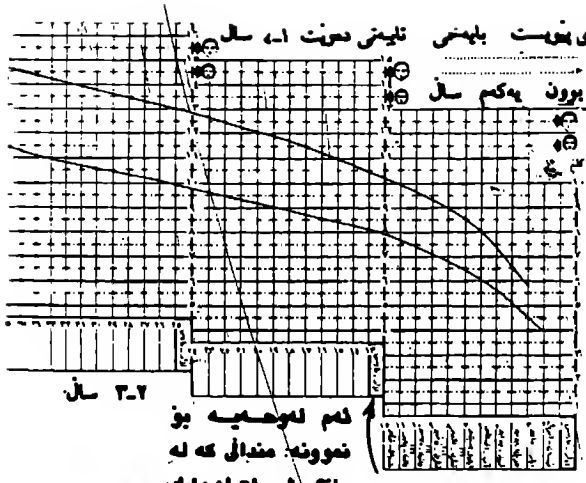
کەشەی کەشەی تەندروستی.



٣ - ٣-٤ ساڵ ٤ - ٥ ساڵ


هوکاری پیویست پایەخی تایبەتی مەعریفت
کلغ
١-٥ ساڵ
لە دایك بوون بەکەم ساڵ
کلغ
٢-٣ ساڵ
چەندان ماڵگە

چۆن ئەو حەی گەشەی دروست بەکار دێنی ؟



یەکەم:

مانگەکانی ساڵ لە ئەو لاکێشانە بهووکانەی کە لە خوارووی ئەوحەکە وەن بنووسە.

وەدەس بە نووسین ئەو مانگە بکە کە منداڵەکەی تیا لە دایک بووە.

ئەم ئەوحەیە بۆ نموونە: منداڵی کە لە مانگی شوباتە لە دایک بووە دەردەکەوێت.

دووەم:

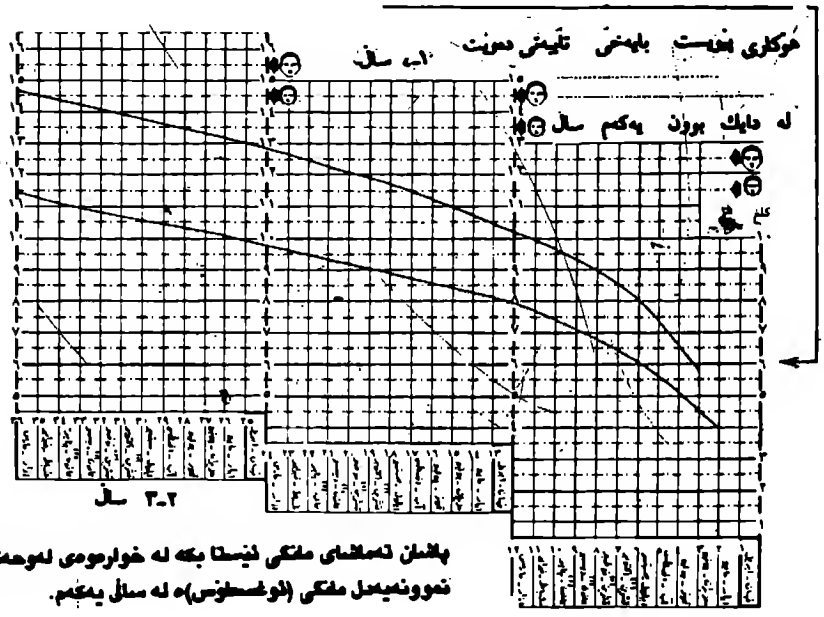
منداڵە کە یەکێکە. وای دانێ کە منداڵە کە لە دایک بوو. ئەبەریلە وخۆمان نیستا لە (لوغسطوس)ین وکێشی ببووبە ٦ کلم

سێیەم:

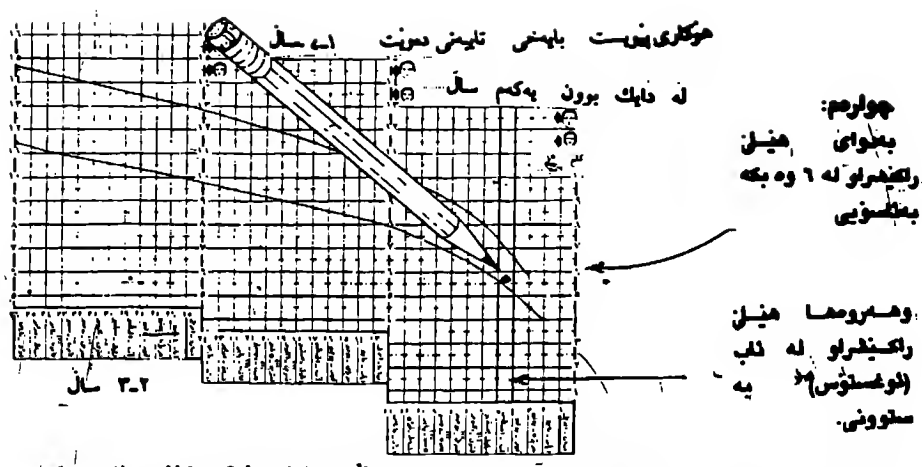
تەماشای ئەوحەکە بکە

کیلۆ غرامەکان لەلای ئەوحە ستوونیەکەوە نووسراون

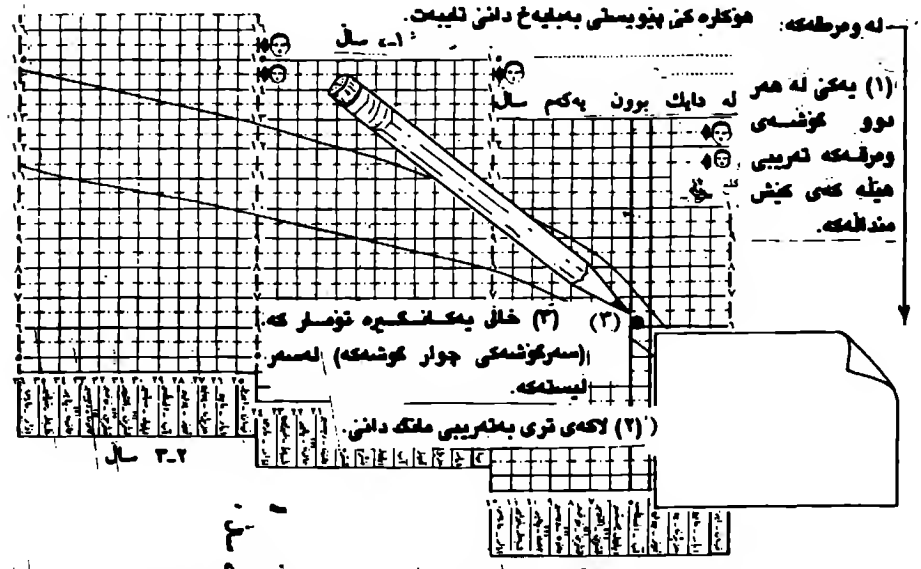
تەماشا ژمارە کیلۆ غرامەکان کە کێشی منداڵەکەن (ئەوەش ٦ کلم لە ئەم نموونە دا).

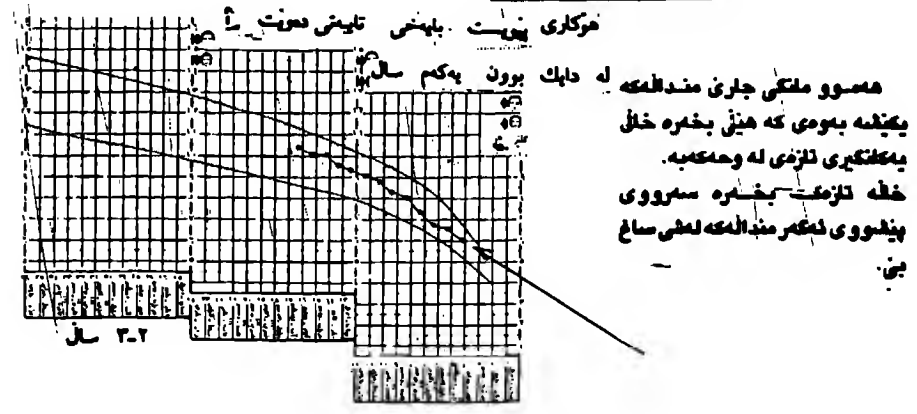


پاشان تەماشای مانگی نیستا بکە لە خوارەوەی ئەوحەکە لەم نموونەیەدا مانگی (لوغسطوس)ە لە ساڵی یەکەم.

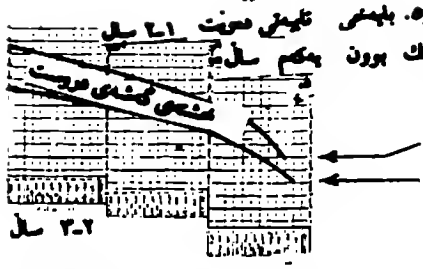


زۆر ئاسانە دەوێنی دانانی خاڵی بەکانگیری دەربوود هێڵەکە دابنری ئەگەر گۆشەی لابەرە بکە





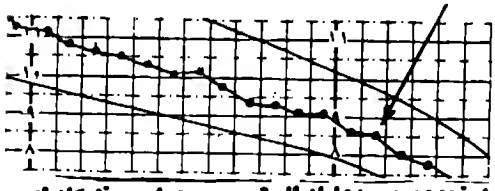
چۆن تەختەی کەشەی دروستە، دەخوێنیتەوە. بەپێی تایبەتی دەوڵەت ١-٢ ساڵ



لە دایک بوون بەکەم ساڵی

دوو هێڵە رەشەکەی کە لاون لەسەر تەختەکە سنووری ڕێکای لەش ساغین کە پێویستە کێشی منداڵەکە پەیڕەوی بکا.

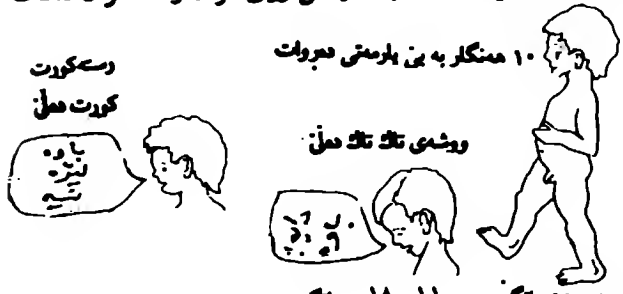
وئەو هێڵەی کە خاڵەکان بەیەک دەبەستیتەوە وەهێما بۆ کەشەی کێشی منداڵەکە دەکات لە مانگێکەوە بۆوی تر وله ساڵێکەوە بۆ ساڵێکی تر.



هێڵە خاڵ خاڵ کراوە کە دەکەوێتە نێوان دوو هێڵە چەوتەکە کە (چەماوەکە) کە منداڵ لەش ساغ بێ. لە بەر ئەم هۆیەیە ئەم بوارەی نێوان دوو هێڵە ناو نرا (ڕێکای بەرە و تەندروستی).

ئەگەر هێڵە خاڵ خاڵ کراوەکە بە ڕێکی ماتکانە بەرز بووەوە وبەهەمان ئاستی دوو چەماوە درێژەکان ئەوە نیشانەی تەندروستی منداڵەکەیە.

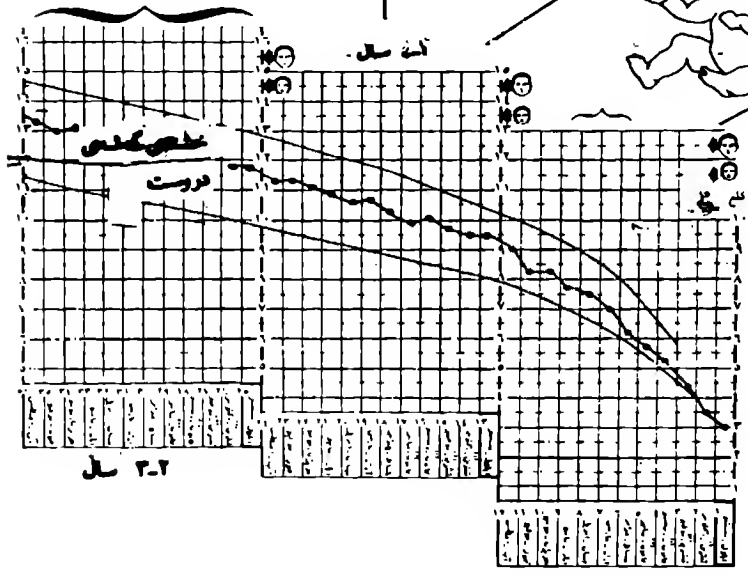
منداڵی لەش ساغ کی خۆراکی تەواو وبردەگرێ دەست بە دانیشتن ورێ کردن و قسەکردن دەکات کە گیشتە ئەم تەمەنە.



نموونەی تەختەی منداڵێکی کەشی ساغ وخۆراکی باش.

بەبێ یارمەتی دادەنیشێ

٦ - ٨ مانگ



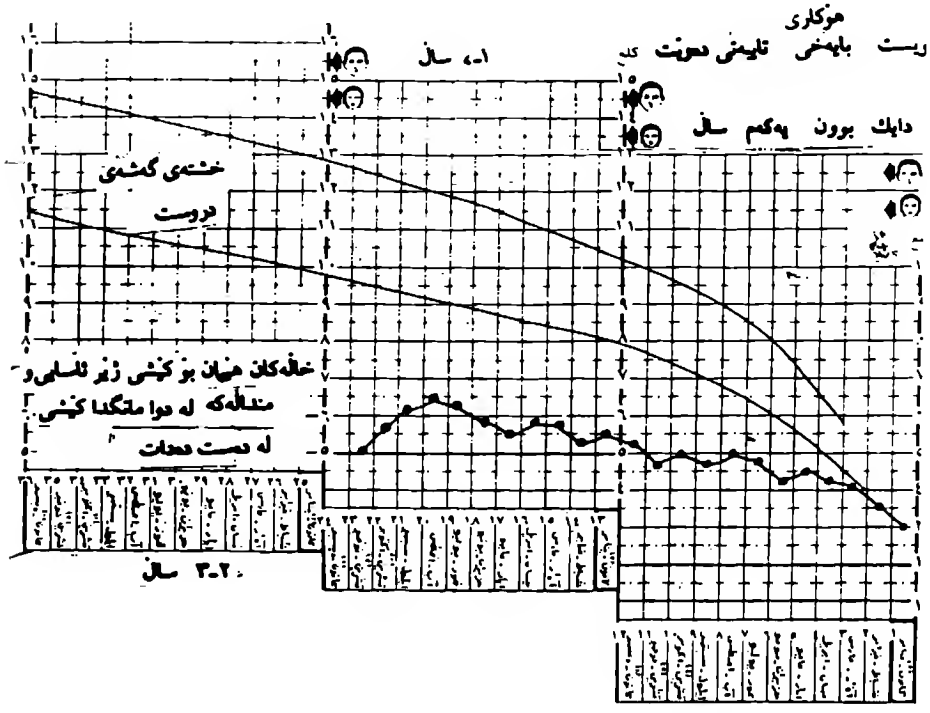
کە منداڵ خۆراکی باش بێ، ئەو ساکنیشی بە نەگۆڕی زیاد دەکات وخاڵەکان زۆر جار دەکەونە نێوان هەردوو ئەو هێڵانەی کە سنوور بۆ (ڕێگا بەرە و تەندروستی) دادەنێن.

تەختەی منداڵی نەخۆشی بەد خۆراك وەك لەم شێوەیەی خوارەوە دەبێ تەماشا ئەو هێڵە خاڵ خاڵەی کە نیشانەیە بۆ کێش ژێر هێڵەکانی گەشەی دروستەوە. هەروەها هێڵە خاڵ خاڵ کراوە ئاریکە و ڕوون بەرزەوە ماین. تەمەمیشانەیە لەسەر بەرەو خراپە چوونی تەندروستی منداڵ.

سەورەی تەختەی منداڵێکی بەد خوراکی کە

کێش لە ژێر سروشتی‌یەوە بە بەنیسبەت

(بە گوێرەی تەمەنی).



ئەو منداڵەی لەوحەکەی لەو تەختەیەی سەرەوە دەچێ ئەوە منداڵێکی کێش لەسروشتی کەمتره. لەوانەیە هۆی ئەوە کەمی ئەو خوراکی بەیتەیەکە یان نەخۆشی‌یەکی درێژەخایەن (کۆن کردە) ی وەك سیل یا لەرزوتا یا هەردوو هۆکەی هەبێ بەیەکەوە. ئەبێ بەم بابەتە منداڵانە باشترین خۆراك بدرێ. وەگەر بکرێ بیرنە لای پزیشکی یا کارگەری تەندروستی بۆ چارەسەر کردنی وبابەخ دان بە خوراکی تاکو تەختەی گەشەکەی دەگۆڕێ و هێما بۆ زیاد بوونی کێشی دەکات ونزیك بوونەوە لە گەشە کردنی سروشتی بە گوێرەی تەمەنی.

تەندروستی ئەم منداڵە باش بوو وکێشی لە شەش مانگی ئەوە ل تەمەنی زیادی دەکرد چونکە دایکی شیری دەدا پێی.

بەد خۆراکی

لە مانگی شەشەمی دا بوو. کە دایکی جارێکی تر ئاووس بووەوە ولە شیردانی وستایەوە وخۆراکی سەرەکیەکەی برنج وکەمێ شتی بوو کە لە کردنی وستایەوە.

شیری مەمکی

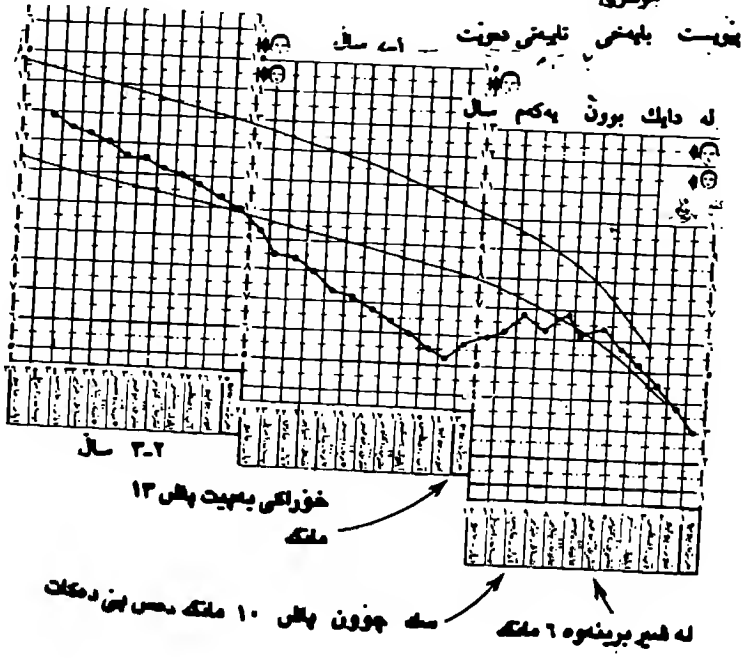
لە مانگی دەیەمی. نووقی سەک چوونی درێژ خایەن بوو وکێشی دەمی بەدابەزین کرد. لاوازو نەخۆشی بوو.

سەک چوون

کێش لە دەست دان

لە مانگی سێیەمی هەمی، دایکی لەبری گرنگی خۆراکی پێ دانی بوو. کێش بەرە و زیاد بوون چوو بەپەلە لە دووەم ساڵ دا گەرایەوە ، رێگای تەندروستی.

خۆراکی باش



تەختەی گەشەی دروست ، زۆر گرنگە، چونکە بارەدی دایکان دەدات بۆ زانینی ئەو کاتانەی کە منداڵەکانیان پێویستیان بە رێژەی گەورە تر لە خۆراکە بەهێزەکان و چارەنوسی تایبەت هەیە، هەروەها بارەدی دەدات کە لە دیواری تەندروستی کاردەکەن بۆ تێگەیشتن لە پێویستی یەکانی منداڵ. هەروەها بارەدی دایکیش دەدات بۆ زانینی کاتێکی باش بۆ بەکار هێنانی

پیا چوونەوەی گرنگترین گرفتەکانی منداڵان:

کە لە برگەکانی تردا باس کران.

کەلە لەو نەخۆشیانەی لە برگەکانی تر دا ئی کرانەوە منداڵانیش توووش دەکەن و بەکورتی باسی هەندی لەو گرفتانەی کە بە زۆری روو دەدەن دەکەین. و بۆ ئەوەی زانیاری زیاتر هەبن بینین بەو لاپەڕانەی کەپیوەندیان بە هەر یەکیانەوە هەیە بچوزەوە.

بۆ چاو دێری کردنی تایبەت بە گرفتەکانی ئەو منداڵە تازە لە دایك بووانە بچوزەوەبە ل ۲۷۰ ـ ۲۷۵ دا. لە بیرت بێ: بۆ نەخۆشی لەوانەیە لە منداڵان بە خێرایی بەرەو خراپەبچن جا ئەو نەخۆشیەی کە چەند رۆژی یا چەند هەفتەیەکی بوبێ بۆ ئەوەی زیان بە پێکە یشتوویەك بکەیەنی و منداڵ لە چەند سەعاتێکا بکوژێ. جا لە بەر ئەوەپیویستە ئاگاداری نیشانەکانی نەخۆشی بی بەپەلەو بەکەسەر بایەخی پێ بدەی.

منداڵان و بەد خۆراکی

کەلە لە منداڵان دادیان لە دەس بەد خۆراکی هەیە چونکە ریزەی ئەوانە نالغۆن. وبەشێکی تر لەوان دادیانە چونکە کەل کەرەسەی نەشیاوی دەخۆن وەك نان و برنج وخۆراکی تر کە پاریدەی بنیاتنانەوەی پاراستنی لە شیان نادات (وەك شیرو هێلکە وگۆشت وفاسولیا وسەوزە) تا زانیاری ئەواو دەربارەی خۆراکی منداڵ وە دەس بێنی بە برگەی یازدە هەم دا بچوزەوە بەتایبەت ل ۱۲۳ . و دەربارەی خۆراك دان بە منداڵ ئەمانەال ۱۲۱، ۱۲۲ بکە.

ئەم دوو منداڵە دادیان لە بەد خۆراکی یە.

لەوانەیە بەد خۆراکی ببینتە هۆی کەلەکەبوونی کەلەکە لە منداڵان دا هەندێکیان لێ بڵێن دەکەین.

حاڵەتەکانی

- **کەشەی تەمەن (خاو)**
- **سک ئاوسان**
- **لەشی باریک**
- **ئارەزووی خواردنی کەم**
- **کەم چالاکی**
- **سپی هەڵگەڕان (کەم خوین)**
- **ئارەزووی خواردنی ببس (کەم خوین)**
- **بەزام بوونی گۆشەکانی دەم**
- **هەڵامەت وهەوکردنی ئەژنۆ بەهۆی لەوانەیە**
- **شەو کوێری**

حاڵەتە ترسناکەکان

- زیاد بوونێکی کەم لە کێش یا هەر نەبوونی.
- ئاوسانی هەردوو پێ (چاو جارە ڕووش).
- خوین تیا زایین و زامی کراوەو توێژ هەڵدەر.
- موری بەرە یا موهەڵوەرین
- ئارە ڕوو نەبوونی پێکەنین وباری.
- زامی ناو دەم
- حاوی لە بیر کردنەوەو زیرەکی.
- چاوانی ووشک.
- کوێر بوون (ل ٢٢٦)

بەراوورد لە نێوان هەردو... ی بەد خۆراکی دەبینی (مەراسیاس وکواشیرکۆر) وهۆکانی ڕوودانیان خۆیاراستنی لیان لە لاپەڕە ١١٢ شی کراوە...

گەلێ جار نیشانەکانی بەد خۆراکی پاش نەخۆشیەکی توند وەك سیرۆزە وسک چوون دەبینی منداڵی نەخۆش یانازە لە نەخۆشی. هەڵساوە پێویستی خۆراکی بە پێت هەیە زیاتر لە منداڵی دروست.

> ڕێ لە بەد خۆراکی بگرەو چارەسەری بەکە بە لێدانی منداڵەکەت ڕێژەی تەواو لە کە ڕەسەی کە پارێدەی
>
> بیدە ئەوەو یاراستنی لەشی دەدات وەك شیر وهێلکە وماسی وگۆشت ودانەوێلە وسەوزە و میوە.

سک چوون ودیزانتری (زەحیری)

بو زانیاری فراوانتر بەل ١٥٣ ـ ١٦٠ بچووە.

توندترین ترسناك (مەترسی) کە منداڵی سک چوو نووشی دەبێ بە تایبەتی ئەگەر مەترسیی بوو ڕشانەوەی لەگەڵ ووشك بوونەوەیە (یا کزربوونەوە یا کەم بوونی ئاوی لەشی) شرویی دژی ووشك بوونەوەی بدەری (ل١٥٢) ئەگەر منداڵە کە شیرە خۆرە بوو ئەوا بەردەوام بە لە شیر پێ دانی بەڵام بە ترنگین (ڕوونی) جگەلە شرویی دژ ووشك بوونەوە

مەترسیەکەی تر لەسەر منداڵان بە هۆی سک چوونەوە بەد خۆراکی یە. خۆراکی بەپێت بدە بە منداڵەکە هەر کە توانی بخوات.

تا (بەرز بوونەوەی گەرمی) تەماشا ل ٧٥.

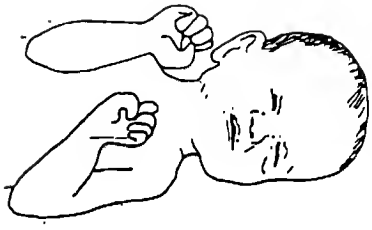
لەوانەیە بەرز بوونەوەی تا لە منداڵان دا (ل ٣٩ پلەی سەدی بەرزتر) ببینتە هۆی (کەشکە) یا فەوتانی لە مێشك دا. بۆ ئەوەی تاکە بە خێرایی دابەزێنی جل منداڵەکە داکە نە وبیخەرە ئاوی سارد وەو یا کەرەکی ئاوی سارد بخەرە سەر لەشی.

هەروەها ئەسپیتامینوفین یا ئەسپیرین بە زەمی گونجاوی بدەری (تەماشا ل ٣٦٥) وگەلێ شلەمەنی بدەری.

گمشکه (ڤ - کرژبوونەوە - هاژان) (تەماشا ل١٧٨).

لە گرنگترین هۆکاری گمشکە یا ڤ لە منداڵان دا.

بەرزبوونەوەی تا ووشك بوونەوەو نەخۆشی ڤو هەوکردنی پەردەی مێشکە ئەگەر تاکەی بەرز بوو هەوڵدە خێرا دایبەزێنی (کەمی کەیتەوە (ل٧٦).



چارەسەری نیشانەکانی ووشك بوونەوە بکە (ل١٥١)، و چارەسەری هەوکردنی پەردەی مێشك بکە (ل١٨٥) زۆر جاریش ئەو گمشکەیەی کە لەناکاو روودەدات وتای لەگەڵ نی یە دەبێتە هۆی ڤ (ل١٧٨) و بەتایبەتی ئەگەر منداڵەکە لە نێوان ڤ یەك و ڤ یەکی تر باش دیار بوو.

بەڵام لەوانەیە دەردە کۆیان بێتە هۆی گمشکە یا رەق بوونی ماسوولەکان کە لە جەنا گەوە دەس پێ دەکات و پاشان بۆ هەموو لەش دەگوێزرێتەوە (ل١٨٢).

هەوکردنی پەردەی مێشك تەماشا ل١٨٥

لەوانەیە ئەم نەخۆشی یە دیاردەیەکی لاوەکی سیرۆژە یا هەوکردنی توندی تر بێ. دەکرێ نووشی ئەو منداڵ و دایکانە بێ کە سیل سنگیان هەیە بە هەوکردنی پەردەی مێشکی سیل بێ. لەوانەیە منداڵی زۆر نەخۆش و کە سەری بەرودواوە دەنووشێتەوە کاتی پاڵ دەکەوێ و مل رەق دەبێ بەزەحمەت دەنوشێتەوە بەرەو پێشەوە و ئەوەی کە لەشی بەشێوەیەکی نەیزلو دەهاژێ نووشی هەوکردنی پەردەی مێشك بووبێ.

کەم خوێنی (ئەنیمیا (تەماشا ل١٢٥).

نیشانە باوەکانی لە منداڵان دا:

- سپی هەڵگەڕان و رەنگە زەردی، بەتایبەتی ناوەوەی پێڵوەکانی چاوو پووك و نوخانەکان
- بێ هێزی لەش و خێرا ماندووبوون
- ئارەزووی پیسی خواردن

هۆکشتی یەکان:

- کەمی ئاسن لە خۆراك (ل١٢٥).
- هەوکردنی ریخۆڵەی درێژخایەن (ل١٤٥).
- نووش بوونی بە کرمی هەڵوێی (ل١٤٢).
- لەزوو تا (ل١٨٦).

خۆپاراستن - چارەسەر:

★ خواردنی خۆراکی پڕ ئاسن وەك هێلکە و گۆشت و فاسولیا و نۆك و سەوزەی سەوز

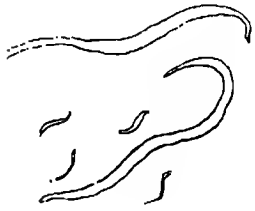
★ چارەسەری هۆکانی کەم خوێنی بکە. بەبێ خلوسی هاتوو چۆ مەکە ئەگەر کرمی هەڵوێی لێ زۆر باو بوو.

★ ئەگەر گومانت بە بوونی کرمی هەڵوێی کرد لەوانەیە پزیشك یا کارگەری تەندروستی پارێزەت بدات بۆ دڵنیا بوون لە بوونی بەفەحسی کردنی پیسایی لە ژێر میکرۆسکۆب دا (ئەگەر گەرای کرمەکە لە پیسایی دۆزرایەوە ئەوا پەیرەوی چارەسەری دژ کرمی هەڵوێی بکە (ل٣٦٣).

★ خوێ ئاسن لەرێی دەمەوە لە حاڵەتی زەرووری بدەرێ (فیرۆس سولفەیت ل٣٧٦).

کرم و میملەکانی (مشەخۆرەکانی) تری ریخۆلە (تەماشا ل ١٤٠)

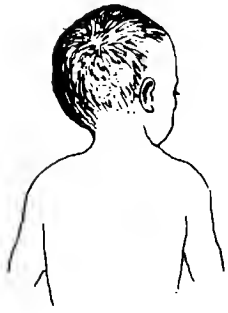
ئەگەر یەکێ لە ئەندامانی خێزان نووشی کرم ببوو پێویستە چارەسەری هەموو ئەندامانی خێزانەکە بکرێ. و بۆری گرتن لە پەتای کرم لەسەر منداڵان پێویستە:



★ پەیرەوکردنی ڕێنماییەکانی گشتی بەکانی تایبەت بەپاك و خاوێنی بکرێ (ل١٣٣).
★ بەکارهێنانی ئاو دەست
★ هاتوو چۆ نەکردن بەبێ خاوسی.
★ نەخۆرادنی گۆشتی کاڵ.
★ خواردنەوەی ئاوی کوڵاو یا بێ گەرد.

گرفتەکانی پێست (تەماشا بڕگەی ١٥)

گەورەترین گرفتی پێست کە لە منداڵان دا بڵاوە ئەمانەن:

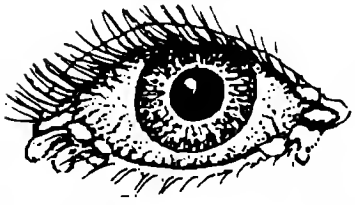


● گەروی (ل١٩٩).
● زامە هەوکردەکان و ئاگرە (ل٢٠١و٢٠٢)
● ئاو گەڵ سووتانەوەو هەوکردنەکانی کەروو یا قارچك (ل٢٠٥).

بۆری گرتن لە گرفتەکانی پێست پێویستە ڕەچاوی مەرجەکانی پاك و خاوێنی بکەی (ل١٣٣).

★ بەردەوام منداڵ بشۆ.
★ سوور بۆ مێشوولەیا ئەسپێ یا گرووی دانێ.
★ ڕێنمەدان بە تووش بوونی گرووی یا ئەسپێ یا سووتانەوە یا زامی هەوکردە لەگەڵ منداڵانی تردا یاری بکەن و پێش وەخت چارەسەریان بکە.

هەوکردنی سپێنەی چاو (چاوەپەمەیی یەکان) (ل٢١٩).



مەرەسەیکی دژە میکرۆب ڕۆژی چوار جار بکەرە ناو پێڵوەکانی چاوەوە ڕۆژانە (ل٣٦٥). و ڕێ بە منداڵی تووش بوو مەدە یاری بکا یا بخەوێ لەگەڵ ئەوانی تردا. ئەگەر حاڵەتی منداڵەکە پاش چەند ڕۆژێ چا نەبووەوە پێویستە لەسەرت سەردانی پزیشك یا کارگەری تەندروستی بکەی.

پەسیوو (ئاوساوی یە ئاوی لێ هاتەکان) (ل١٦٣).

ئەو پەسیوەی باوە ئاوی لووت هاتن وتای سووك و کۆخە و گەوتوو کزانەوەی لەگەڵە. جار جارەش سك چوون لە نێوان منداڵان دا باوە بەڵام ترسناك نی یە.

ئەم حاڵەتە بە وەرگرتنی ئەسپرین یا ئەسپتامینۆفین (ل٣٦٥) لەگەڵ ڕێژەی ئاوی تەواو چارەسەر دەکرێ. منداڵەکە لە جێگای خۆی بهێڵەرەوە ئەگەر حەزی لێیسوو خۆراکی باش و خواردنی میوە بە زۆری بارەستی منداڵان دەدەن بۆ خۆڵادان لە پەسیوو هەڵامەت و بەهەلە چابوونەوە لێیان.

پەنسلین و تیتراسایکلین و دژەکانی تر بەکەڵك نایەن دژ پەسیوو لووت گیران ئەگەر نەخۆشی منداڵەکە توند تر بوو لەگەڵ تای بەرزو تەنگە نەفەسی دەکرێ تووشی هەوکردنی سی یەکان بووێ.

(ل١٧١) دژە میکرۆبەکانی بدەرێ. چارەنووسی هەوکردنەکانی گوێ و گەروو بە میکرۆبی ستریتۆکوکس بکە (ل٣١٠).

ئەو گرفتە ئەندروستیانەی منداڵان کە لە برگەکانی تردا چارەسەر نەکراون.
ئازارو هەوکردنەکانی گوێ.

هەوکردنەکانی گوێ بلوو لە منداڵان دا. و لەوانەیە ئەم هەوکردنانە پاش چەند ڕۆژێ لە نووش بوون بە لووت گیران یا لە پەسیو دەس پێ بکات. و لەوانەیە منداڵەکە تای لێ بێ و بگری یا ئەنیشتی سەری هەڵوێ (بخورێنی) لە هەندێ جاریش دا کێم لە گوێی وەدەردەکەوێ ولە وانەیە لە هەندێ حاڵەت دا لە ئاکامی هەوکردنی گوێی منداڵانی بچووك سك چوون دروست بێ. لەبەر ئەوە ئەگەر منداڵ نووشی سك چوون و تا بوو پێویستە گوێکانی قەحس کرێن.

چارەسەر:

★ چارەسەرکردنی هەوکردنی گوێ پێش وەخت گرنگە. دژە میکرۆبی وەك پەنسلین (ل٣٤٩) یا سولفادیازین (ل٣٥٤) بەکار بێنە باشتر وایە ئەمبسلین بەکارین (ل٣٥١) بۆ ئەو منداڵانەی کە نەگەیشتوونەتە پێنج ساڵی تەمەنیان.

هەروەها ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین بۆ کەم کردنەوەی ئازار بەکار بێنە.

★ بەوورپایی پەوە بەڵوکەیەك گوێ لە کەیم و زووخاو خاوێنی کەرەوەو قووڵ مەبخەرە ناو گوێوە. هەروەها لوکە و شتی تر لەناو گوێ جێ مەهێڵە.

★ پێویستە لەسەر ئەو منداڵانەی کە زووخاو لە گوێیان دێ بەرێکی خۆ بشۆن. بەمەرجێ لوکەی لە فازلین نوقم کراو بکەنە گوێیانەوە لە کاتی خۆ شۆرینەوەکەدا.

خۆپاراستن:

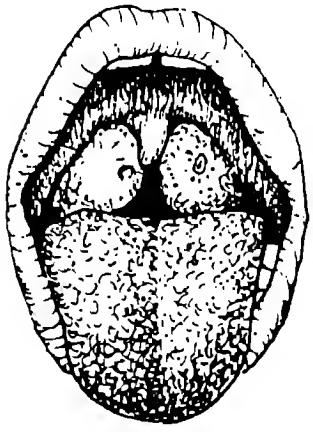
★ منداڵ فێری ئەوە بکە لووتی خۆیان بسڕن لە کاتی نووش بوونیان بە پەسیو نەك هەنگۆ کەن.

★ منداڵ بە شووشە شیر مەدە کاتێ لە سەرپشت پاڵ کەوتین چونکە لەوانەیە شیرەکە بەرێتە کووتی گوێ و ببێتە هۆی هەوکردنی گوێ.

★ کە لووتی منداڵ دەئاوسێ بە کڵم قەترەی خوێ واوك بکەرە لووتەوە و کڵمەکە ڕاکێشە وەك لە ل١٦٤ دیارە.

هەوکردنی بۆری گوێ تونیل گوێ

دەکرێ بەراکێشانی گوێ بەشێنەی هەوکردنی بۆری گوێت بۆ دەرکەوێ. ئەگەر کەسەکە ئازاری بوو ئەوە نیشانەی هەوکردنە جا قەنزەی ئاوی تێکەڵ بەسرکە ڕۆژی سێ یا چوار جار بکەرە گوێ کەوە (کەوچکی سرکە لەگەڵ کەوچکی ئاوی کوڵاو).



ئەگەر تا یا کێم دەرکەوت ئەوا دژە میکرۆبیەکان بەکاربێنە.

ئازاری قوڕگ و هەوکردنی لەوزەتین

ڕۆژجار ئەم گرفتانە بە لووت گیرانی ئاسایی دەس پێ دەکات. و لەوانەیە گەروو سوور هەڵگەڕێ و لە کاتی قووت دان دا و ئازاری منداڵەکە بدات. و لەوانەیە ئاڵوەکانگەورەبن (دووڕێنی لیمفاوی وەك دوو گرێ لە هەردوو لای گەروو دیارن.).

و بێنە هۆی ئێش و کێم. و لەوانەیە تاکەی بگاتە ٤٠ پلەی سەدی.

چارەسەر:

★ خوێراوکی شلێن لە دەست وەردە (کەوچکی بچووك خوێ لە پەرداخی ئاودا.)

★ ئەسپرین یا ئەسیتامینۆفین بۆ کەم کردنەوەی ئازارەکە وەرگرە.

★ ئەگەر لەناکاو ئازار و تاکە ڕووی‌دا یا لەسێ ڕۆژ زیاتر بەردەوام بوو نەمانای لابەرەی داهاتوو بکە.

ئازارەکانی گەروو و مەترسی تای رۆماتیزمە (رۆماتیزمەی دڵ).

لەکاتی نووش بوون بە پەسیوی ئاسایی کە کزانەوەی گەرووی لەگەڵدا بێ وەرگرتنی دژە میکرۆبیەکان بە کەڵک نایەت. ئەم حاڵەتە بە ئەسپرین و خوێناوك لەدەم وەردان چارەسەر بکە.

بەڵام بابەتی هەوکردنی گەرووی تر کە میکرۆبی ستریپتۆکۆکاس دەبێتە هۆی (خرە گرێ گری کان و تەزبیحیەکان).

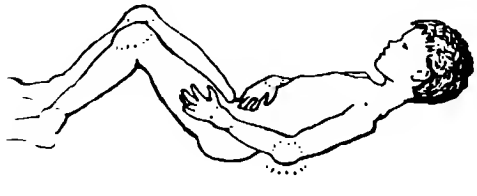
پێویستە بە پەنسلین چارەسەر بکرێ. و ئەم هەوکردنە ئاسایی‌یە زۆر جار لە منداڵان و هەرزەکاراندا بڵاو دەبێتەوە لە ئاکاو بەشێوەی ئازاریکی تیژ لە گەروو دەس پێ دەکات و تای لەگەڵ دا دەبێ بەبێ ئەوە هیچ نیشانەیەکی پەسیو کۆکەی لەگەڵ دابێ. و لەوانەیە گەروو و ئاڵوەکان بە پلەیەکی گەورە سوور هەڵگەڕابن، هەروەها رژێنە لیمفاویەکان زۆر جەناگە دەناوسێنی و دەبنە هۆی هەندێ ئێش.

پەنسلین بەکار بێنە (ل٣٤٩) بۆ دەرزۆ. ئەگەر پەنسلین لە سەرەتای نووش بوونەکەوە بەکار هات ئەوا ئەگەری نووش بوونی تای رۆماتیزم کەم دەکاتەوە. و پێویستە منداڵە نووش بووەکە بە ستریپتۆکۆکاس لە کاتی خواردن و خەوتن حەز بکرێتەوە بۆ ئەوەی پەتاکە نەگوێزرێتەوە بۆ خەڵکانی تر.

تای رۆما تیزمە (رۆماتیزمەی دڵ).

ئەخۆشی‌یەکە نووشی منداڵان و هەرزەکاران دێت. زۆر جار پاش نووش بوون بە هەوکردنی گەروو بە میکرۆبی ستریپتۆکۆکاس دەس پێ دەکات (خرە تەزبیحیەکان) لە ماوەی نێوان هەفتەیەك و سێ هەفتەدا (تەماشا برگەی پێشوو نیشانە سەرەکیەکان (زۆرجار سێ یا چوار لەم نیشانانە هەن.):-

- تای بەرز (تا)
- ئازاری جومگەکان بەتایبەتی لە مەچەکەکان و پاژنەکان، و ئازارەکە لە پاشان دەگوێزرێتەوە بۆ ئەژنۆکان و ئانیشکەکان و جومگەکان دەناوسێن. و زۆر جار گەرم دادێن یا دێشێ و یا سوور هەڵدەگەڕێن.
- پەیدا بوونی هێڵی سوودی پەچار پێچ یا گرێ لە ژێر پێستەوە.
- لەحاڵەتە زۆر ترسناکەکان ماندوو بوون بێ زەوەری نەخۆش دەردەکەوێ و لەوانەیە دادی لەدەس نەنگە بەدەس بێ و هەندێ جار لە دەس ئازاری دڵ.



چارەسەر:

ئەگەر وا گومان دەکەی کە نووش بووی پێویستە بگەڕێتەوە بۆلای پزیشك یا کارگەری تەندروستی لێرەدا مەترسی لە دڵ گەیشتن هەیە.

★ ئەسپرین بەرێژەیەکی گەورە بەکار بێنە (ل٣٦٥) جا ئەو منداڵەی کە تەمەنی دوازدە ساڵانە دەتوانێ دوو یا سێ حەبار ٣٠٠ ملگم ی رۆژی شەش جار بخوات. خواردنی ئەم حەبانە لەگەڵ شیر یا کاربۆناتی صۆدادا بۆ رێ گرتن لە ئازارێکی گەدە دەبێ. و ئەگەر گەیشت لە زرنگانەوەی گوێ بوو ئەوا رێژەی کەمتر لە ئەسپرین وەرگرە.

★ حەبی پەنسلین عەیار ٤٠٠ هەزار وەحدە رۆژی چوار جار بۆ ماوەی دەرزۆ بەکار بێنە (تەماشا ل٣٤٩).

خۆپاراستن:

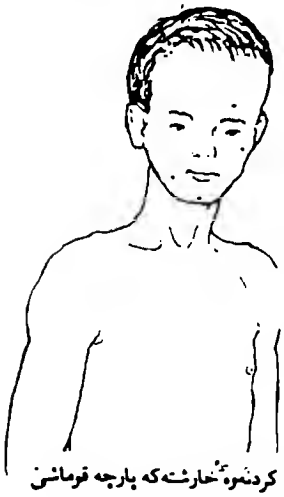
★ بۆری گرتن لە تای رۆماتیزمە پێویستە چارەسەری هەوکردنی سێ بنۆکۆکاس لە گەروو پێش وەخت بکرێ. بەکارهێنانی پەنسلین بۆ ماوەی دەرزۆ.

★ بۆری گرتن لە هاتنەوەی تای رۆماتیزمە و هەرمشەکردنی لە دڵ بەوفسانی پێویستە منداڵە نووش بووەکە چارەسەر لە پێشدا بە پەنسلین بەرێکی یا هەرمانگەی دەرزیەك پەنسلین بۆ هەموو باقی ژیانی لە پەنسلین بتزاتین وەرگرێ جیگە ریپەکانی پزیشك یا کارگەری تەندروستی بکە

نەخۆشی‌یە درمی‌یەکانی منداڵان

ئاوڵەی ئار (سووکە خووریکە)

ئەم نەخۆشی‌یە ڤایرۆسی‌یە پاش دوو هەفتە یا سێ لە تێکەڵ بوونی منداڵ لەگەڵ منداڵێکی تر کەتووشی بووین دەسی پێ دەکات.



نیشانەکان

لەسەرمتاوە گەڵ پەڵەی بچووکی سوور دەردەکەوێ و کە دەگۆڕێن بەرەو نۆفلە یا زیکە کە دەکرێنەوە (دەم دەدەنەوە) و شوێنەوار جێ دێڵن زۆر جار لەسەر لەشەوە دەسی پێ دەکات و پاشان لەسەر لاقەکان و باڵەکان و دەم و چاو. و لەوانەیە ئەم پەڵە و بریتانە و پۆفلاتە لە هەمان کات دا دەردەکەوێ. ئەم حاڵەتە بەرزبوونەوەیەکی سووکی تای لەگەڵدایە.

چارەسەر:

★ هەوکردنە کە پاش هەفتەیەك نامێنێ. رۆژانە بە ئاوی گەرم و صابون بیشۆ و بۆ کەم کردنەوەی خارشتەکە پارچە قوماشێ تەر بە ئاوی سارد بەکاربێنە. پێویستە نینۆك باش بکرێ. ئەگەر برینەکان هەویان کرد ئەوا مەرهەمێ لە دژەکان بخەرەسەری یا جێشوێنی ڤایرۆلیت».

سیرۆژە

ئەم هەوکردنە ڤایرۆسی‌یە توندە ترسناکە، بەتایبەتی لەو منداڵانەی کە دادیان لەدەس بەد خۆراکی هەبە یا ئەوانەی تووشی سیل سی‌یەکان دەبن نووش بوونی سیرۆژە پاش دە رۆژ تێپەڕ بوون لە تێکەڵاو بوونی لەگەڵ منداڵێکی تری تووش بوو بەو نەخۆشی‌یە رووەدەدات. و زۆر جار بە نیشانە گەڵ دەس پێ دەکات کە لە نیشانەکانی پەسوو لووت گیران لەگەڵ تا و ئاوی لووتەوە هاتن و چاو سوور بوون و کزانەوە کۆکە بچن.

پاش رۆژی یا دوو رۆژ لە ناو دەم پەڵەی سپی وەك دەنکە خوێ دەردەکەوێ پاش رۆژی یا دوو رۆژ پەڵە لەپشت گوێ و مل دەردەچێ بەکەم جار و پاشان لەسەر دەم و چاوو لەش و لە کوتایی‌دا لە دەس و لاق. حاڵەتی منداڵەکە پاش دەرکەوتنی ئەم پەڵانە باشتر دەبێ. پەڵەکە تا نزیکەی پێنج رۆژ دەیارە.

چارەسەر:

★ پێویستە منداڵ لەجێ دا بمێنێتەوە و شلەمەنی و خۆراکی بەهێز زۆر بخوات. لە حاڵەتی ئەو منداڵەی کە ناتوانی شیری دایکی بمژێ، شیری بەکەوچك بدەرێ (ئەماشا ل١٢١).

★ بۆ چارەسەرکردنی ئاو ئارەحەتی ئەسپرین یا ئەسپلەینۆفین بدە منداڵەکە.

★ لە حاڵەتی رووداتی ئێش لە گوێ کان دژە میکرۆبیەکان بەکاربێنە (ل٣٤٩).

★ ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی سی‌یەکان یا هەوکردنی پەردەی مێشك دەرکەوت یا ئێشی توند لە گوێ یا گەدە رووی‌دا پەلەکە بۆ داوای یاریدەی پزیشکی بکە.

چۆنیەتی ڕێ گرتن لە سیرۆڵە.

پێویستە منداڵانی تووش بووی سووریکە دوور لە منداڵانی تر دابنرێن. بەتایبەتی هەوڵی پاراستی منداڵە بەدخوراکەکان یا تووش بوو بەسیل یا بە نەخۆشی‌یە درێژخایەنەکانی تر بدە. پێویستە ڕێ نەدرێ بە منداڵانی خێزانەکانی تر بچنە ماڵێکەوە کە منداڵانی تووش بووی تیایە. ئەو منداڵانەی کە تووشی سیرۆژە نەهاتوون پێویستە نەچنە خوێندگە بو ماوەی دە ڕۆژ ئەگەر وارێکەوت کە چووینە ماڵێکەوە تووشی بووی تیایی.

بۆ ڕێ نەدان بە سیرۆژە کە منداڵ بکوژێ لەسەرتە دڵنیایی کە خۆراکی باش دەخۆن. منداڵەکانت دژ سیرۆژە بکوتە کە گەیشتنە پانزە مانگی.

سیرۆژەی ئەڵمانی

سیرۆژەی ئەڵمانی زۆر توند. وەك سووریکە، سێ یا چوار ڕۆژ دەمێنێتەوە و دەبێتە هۆی پەڵەیەکی سووك زۆرجار ڕۆینە لیمفاویەکانی مل و پشت سەر دەناوسێن.

لەسەر منداڵە لە جێگاکەی بمێنێتەوە و ئەسپرین بخوا ئەگەر پێویستی پێ کرد.

لەوانەیە ئاووس کە تووش سیرۆژەی ئەڵمانی بێ لە یەکەم سێ مانگی سك پڕیەکەی منداڵێکی سەقەتی بێ. لەبەر ئەوە پێویستە لەسەر ئاووس لە تووش بووان بەم نەخۆشی‌یە دوورکەوێتەوە ئەگەر لەوە پێش تووش نەبیوو یا لەوە دڵنیا نەبوو.

گوێ ڕەپە (نوکاف)

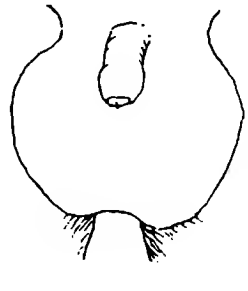
نیشانەکانی تووش بوونی ئەم نەخۆشی‌یە پاش دوو یا سێ هەفتە لە نێکەڵ بوون لەگەڵ کەسێکی تری تووش بوو دەردەکەوێ گوێ ڕەپە بە ئاو ئازار دەس پێ دەکات لە کاتی کە منداڵ دەس دەکاتەوە یا کاتی خواردن دەخوات و لەماوەی دوو ڕۆژدا ئاوساییکی کەم لەژێر هەردوو گوێ لە نزیك چەنا گەوە دەردەکەوێ.

زۆر جار ئاوسانەکە لەیەك لاوە دەس پێ دەکاو دەکشێ بەرەو لاکەی تر.

چارەسەر:

● ئاوساویەکە پاش (١٠) ڕۆژ لە خۆرە بەبێ پێویستی بە دەرمان دەنیشێتەوە، بەڵام دەکرێ ئەسپرین وەربگرێ بۆ کەم کردنەوەی ئازارو ئاکە، خۆراکی سووك و بە پێت بدە منداڵەکەو پاك و خاوێنی دەمی بپارێزە.

ئەنجامە لاوەکیەکان (ئالۆزکاری‌یەکان)



لەوانەیە پێگەیشتوان یا ئەو منداڵانەی کە پانزە ساڵە یان تێپەڕاندوە هەست بە ئازاری سك بکەن یا بە ئاوساوی بە نێش لە گوێیان (لەبەر) و لەسنگە (مێ) پاش هەفتەی یەکەم لە تووش بوونیان. لەسەر ئەوکەسانەیە پشوو بدەن و کەسەی بەلەر یا پارچە قوماش ئەبر بە ئاوی سارد بخەنەسەر ئەو بەشە ئاوساویانە بۆ کەم کردنەوەی ئازارو ئاوساویەکە.

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی پەردەی مێشك دەرکەوی ئەوا دەوای پارێزەی پزیشکی بکە (ل١٨٥).

کۆکە رمشە:

کۆکە رمشە زۆر جار پاش هەفتەیە یا دوو هەفتە لە تیکەڵاو بوونی منداڵ لە منداڵێکی تری توش بوو دەردەکەوی زۆرجار وەك پەسیو لەگەڵ تا و تاوی لووت و کوخە دەس پێ دەکات.

پاش نزیکەی دوو هەفتە کوکەیەکی توند دەس پێ دەکات و منداڵەکە خێرا چەند جاری بەیەك هەناسە دان دەکۆکێ تا دەرشێتەوە و بەڵغەمێکی لینج دەردەکات و هەوا دەچێتە سی‌یەکانی و هەناسەیەکی بەرز هەڵدەکێشێ (وەك قووڵە کەڵەشێر) لەکاتی کۆکینە کەدا لەوانەیە نیو نیۆکەکانی شین هەڵگەڕێ بە هۆی نەبوونی هەواوە. پاش قووڵە کردنە لەوانەیە منداڵەکە بڕشێتەوە منداڵەکە لە نێوان کۆکینەکان دا ئارادەیەك تەندروستی باش دیارە.

کۆکە رمشە زۆر جار سێ مانگ یا زیاتر دەخەینتەوە.

کۆکە رمشە ترسناکە بەتایبەتی لە منداڵان دا کە تەمەنیان لە ساڵێ کەمتر ولەبەر ئەوە پێویستە پێش ئەوەی بگەنە ئەو تەمەنە بکوترێن. بەڵام منداڵانی زۆر بچووك نیشانە هەرەسەکیە کانیان لێ دەر ناکەوێ و لە بەر ئەوە زۆر قورسە دڵنیا بوون لەوەی کە توشی بوون یا نا. بەڵام ئەگەر منداڵەکە توشی کۆخە و ئاوسان بوو لە چاوەکانی لە کاتیکا کۆکە رمشە لە هاوسێکان زۆر بوو، پێویستە بەپەلە (بەکسەر) چارەسەری بکەی دژی کۆکە رمشە

چارەسەر:

★ ئیرثرومایسین (ل٣٥٢) یا تیتراسایکلین (ل٣٥٣) یا ئەمپیسلین (ل٣٥١) لە قۆناغی یەکەمی توش بوون پێش دەرکەوتنی کۆکە بەکار بێنە و لەوانەیە بەکارهێنانی کلۆرامفینیکۆل بەکەڵك بێ. بەڵام بەکارهێنانی ترسناکە.

تەماشا ل٣٥٤ دەربارەی ژەمی منداڵانی بچووك. زۆر گرنگە منداڵانی بچووك ژێر ٦ مانگ چارەسەر کرێ لە دەرکەوتنی بەکەم نیشانەکانی توش بوونیان.

★ لە حاڵەتی توش بوون بە کۆکە رمشە لەوانەیە بەکار هێنانی فینۆباربیتاڵ بەکەڵك بێ (ل٣٧٣) بەتایبەتی ئەگەر کۆخە کە خەو لە منداڵەکە بزرێنێ یا بیبێتە هۆی گەشکە.

★ بۆ دوورخستنەوەی کەم کردنی کێش یا بەد خۆراکی پێویستە خۆراکی باش بدرێ بە منداڵ و پاش رشانەوە کە بەکسەر خۆراکی بدرێتێ.

ئەنجامە لاوەکیەکان.

لەوانەیە خوێن بەربوونی گەش لەسینەی چاو لەم کز کەوە دروست بێ و ئەم حاڵەتە پێویست بە هیچ چارەسەرێ ناکات (ل٢٢٤) بەڵام ئەگەر نیشانەکانی هەوکردنی سی‌یەکان دەرکەوت (ل١٧١) یا هەوکردنی پەردەی مۆشك (ل١٨٥) دەرکەوت پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکرێ.

منداڵەکانت لە کۆکە رمشە بپارێزە دژی بیانکووتە وا بکە کە بەکەم کوتانی لە مانگی دووەم دا وەرگرن.

وەناق

نیشانەکانی ئەم نەخۆشیە وەك پەسیو دەس پێ دەکات لەگەڵ بەرزبوونەوەی تاو سەرێشە و گەروو کزئەمرە. لەوانەشە پەردەیەکی زەرد مەیلەو خۆڵە مێشی لەبەشی پشتەوەی گەروو جار جار لە لە ئاو لووت یا لەسەر لێو دەرکەوێ.

لەوانەیە مل منداڵەکە بئاوسێ هەناسەی زۆر بۆ گەن بێ.

لەگەر گومانت کرد لە تووش بوونی منداڵ بە ملەخرە پەیوەری ئەمانە بکە.

● لە ژوورێکی جیا بیخەرە جێگاوە.

● خێرا داوای یاریدەی پزیشکی بکە. لێرەدا بابەتی تایبەت دژی ژەهراوی بوون بۆ چارەسەری ملەخرە هەیە.

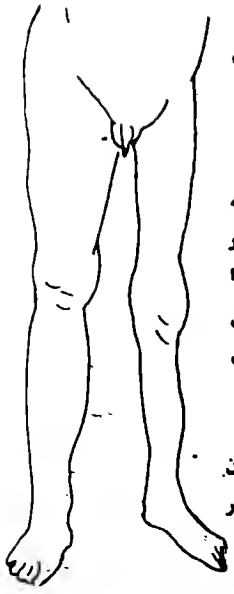
● حەبی پەنسلین یەك حەب بدەرە منداڵەکە هەیاری ٤٠٠٠٠٠ وەحدەی ڕۆژی سێ جار.

● ئاوو خوێی شلتین لە دەم وەردە.

● با هەڵی ئاو ڕۆژی چەند جاری هەڵژێ یا بەبەردەوامی (لە١٦٨)

● ئەگەر خنکان و شینەوە بوونی ڕەنگی منداڵەکە دەسی پێ کرد هەوڵدە پەردە زەردەکە لە گەروی فڕێدەی بە پارچە قوماشێ پێچراو بەپەنجەتەوە.

ملە خرە (وەناق) نەخۆشی یەکی ترسناکە و دەکرێ ڕێ لە ڕوودانی بگیرێ بە کوتانی سیانی دڵنیا بە لە کوتانی منداڵەکانت دژ ئەم نەخۆشی یە.



ئیفلیجی منداڵان (هەوکردنی مۆخی خۆڵەمێشی یا پۆلیو).

ئیفلیجی منداڵان لە نێوان ئەو منداڵانەی کە تەمەنیان لە دووساڵ کەمترە بڵاوە ئەم هەوکردنە لایروسی یە وەك هەڵامەت لەگەڵ تاو ڕشانەوەو ئازاری ماسوولکە دەس پێ دەکات و لەوانەیە ئەمانە نیشانەی تەنها بەسوو بێ لە زۆر حاڵەت دا. بەڵام لە هەندێ حاڵەت دا بەشێ لەلەش تووشی لاوازی یا ئیفلیجی دەبێ و لە زۆریەی کاتەکان دا ئیفلیجی تووشی یەك لاق یا هەردوو لاقیان دەبێ. لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات دا لا ئیفلیجی یەکە بارێك دەبێ و گەشەیەکی سروشتی ناکات وەك، لاساغەکە.

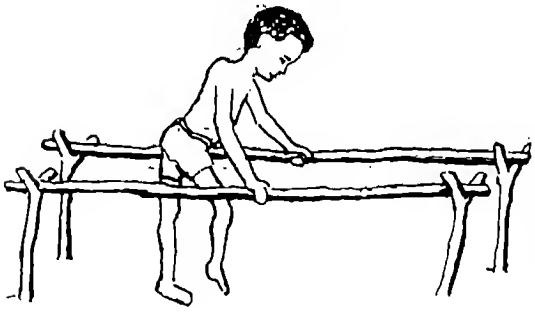
چارەسەر:

ئەگەر تووشی بوونەکە ڕوویدا ئەوا هیچ دەرمانی ناتوانی ئیفلیجی یەکە لادات و دژەکان لێرەدا بە کەڵك نایەن. بە ئەسپرین یا ئەسیتامینوفین یا بە کەمادانی شلتین خستە سەر ماسوولکە بە ئازارەکە، ئازارەکە کەم دەکاتەوە.

خۆپاراستن:

منداڵە تووشی بووەکە لە هۆیەمەکی تایبەت لە منداڵانی تری جیا کەمرەوە لەسەر دایکە هەتا جاری دەسی بە منداڵەکەوە دەدات دەسەکانی بشوا. بەڵام باشترین خۆپاراستن دژ ئیفلیجی منداڵان کوتاندنە.

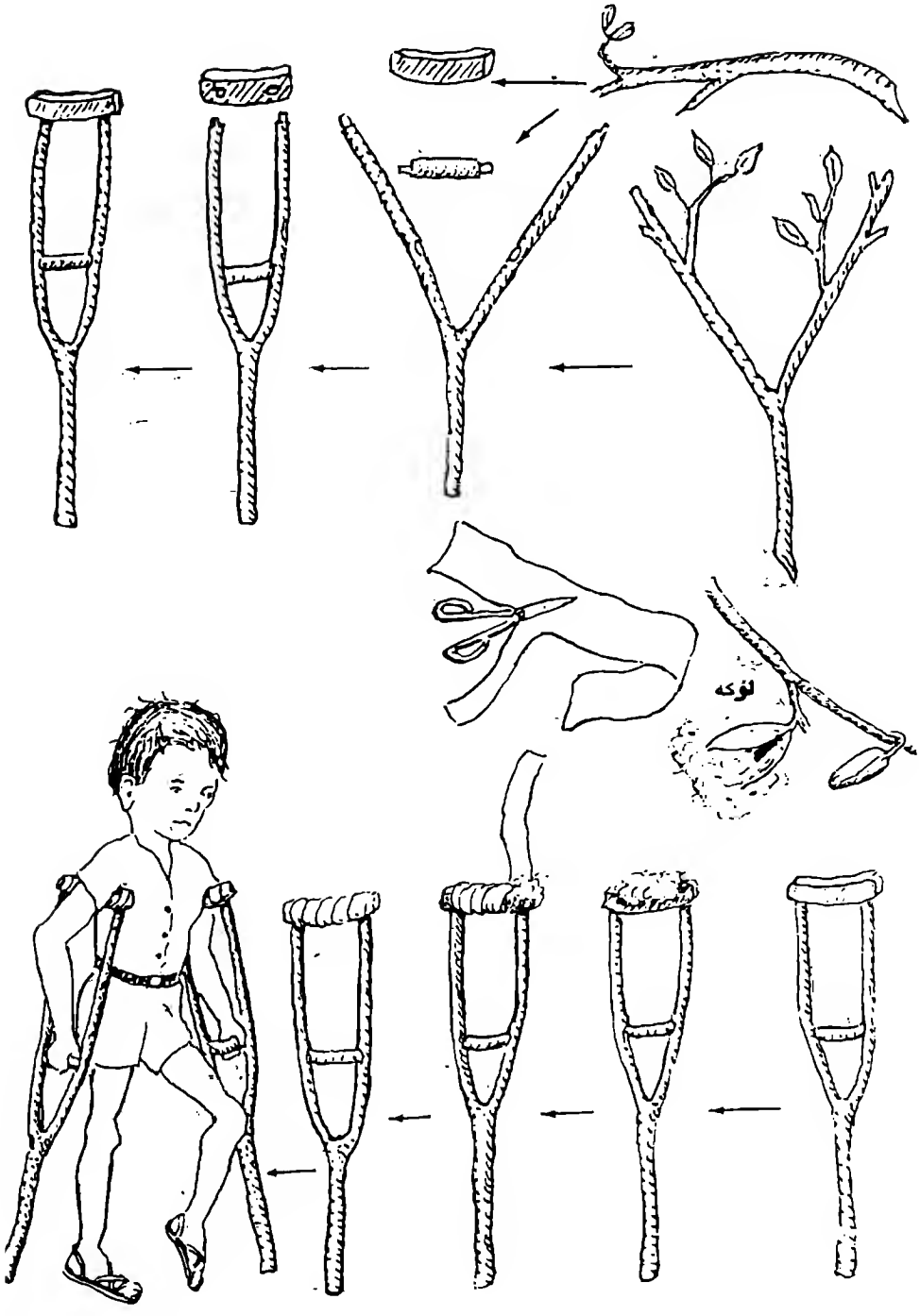
دڵنیا بە لە کوتانی منداڵەکانت دژ ئیفلیجی منداڵان بە قەترەی ئیفلیجی لە مانگی دووەم و چوارەم و شەشەم.



لەسەر ئەو منداڵەیەکە تووشی ئیفلیجی بووە خۆراکی بەپێت بخوات و هەڵسێ بە ڕاهێنانی وەرزش بۆ بەهێز کردنی ماسوولکە ساغەکانی تری، لەوانەیە هەندێ چاپوونەوە پاش ساڵ و نیوێ ڕوویدات.

یاریدەی منداڵەکە بدە بۆ ڕێ کردن بە باشترین شێوەی لە توانایێ دوو بۆری وەك دامەزرێنەو پاشان گۆچانی بۆ دروست بکە بۆ ئەوەی یاریدەت دات لەڕێ کردن دا.

چۆن دارشەقی ساتا دروست دەکەی



ئەو گرفتانەی لە گەڵ منداڵان دا لە دایك دەبن

سمت لە جێ چوون (داژمێنی جومگەی ران)

هەندێ منداڵ لە گەل لە جێ چوونی سمت دا لە دایك دەبن - یانخود لاق لە جومگەی ران جیا بووەتەوە ئەم حالەتە زیتر لە کچان بڵاوە. چارەنووسی پێش وەختت رێ لە هەموو جۆرە زیانێ یا شەل بوونێ دەگرێ

١- بەراوردی هەردوو لاقەکە بکە ئەگەر لە یەك ترازان هەبوو لە یەکێ سمتەکان ئەوا لە لا نووش بووەکە دەبینی :-

★ لاقە بەرزەکە بەشێکی کەم لەم بەشەی لەش بەرەو لاجیابووەوەکە دادەبۆشێ

★ لۆچی پشت کەمتر دەبینی لە لا نووش بووەکە

★ لاقەکە کورت تر دیارە لەوی تر یا لەوانەیە بەرەو دەرەوە بە گۆشەیەکی سەیر چەمابێتەوە

٢- هەردوو لاقەکە بە یەکەوە بگرە لە گەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆکان بەم شێوەیە

پاشان بەرەو دەرەوە یانکەرەوە بەم شێوەیە

ئەگەر یەکێ لە لاقەکان هەر زوو وەستا یا بازڵەی د یا کرکەی لێوەهات لە کاتی کردنەوەی لاقەکان لێرەدا جیابوونەوە لە سمت دا هەیە.

چارەسەر:

منداڵەکە و ئەژنۆکانی بەرز و لە یەك دوور بهێڵەرەوە:

بە بەکارهێنانی حەفازەی ئەستوور بەم شێوەیە

یا بەستنەوەی هەردوو لاقی بە دەبوس بە جێگاکەیە (کە دەخەوێ) بەم شێوەیە.

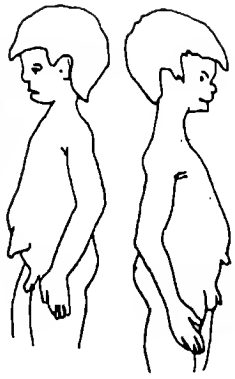
یا هەڵگرتنی بە پشت بەم شێوەیە

ئەو شێوانەی کە دایك منداڵەکەی وا هەڵدەگرێ کە لاقەکانی لە یەك دوورن لەسەروو ئەژنۆکانیانەوە پێویست بە هیچ چارەسەری ناکات لە زوو کات دا.

بۆ دایکی رووت کەرەوە گرنگی بە کارهێنانی حەفاظەی سێ کوچکەی جێیە لە نێوان پێی هەموو منداڵان دا ئەمە پارێزەی گەشە کردنی سمت بە شێوەیەکی سروشتی دەدات. و نایێتە هۆی چەماندنەوەی لاقەکان

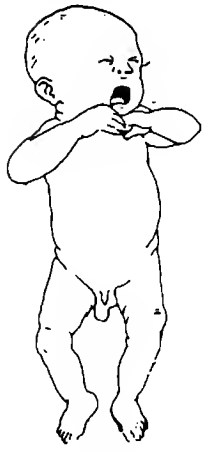
پێچانەوەی منداڵ بە توندی لەگەڵ هێشتنەوەی لاقەکان بە راستەیی زیان بە گەشە کردنیان دەگەیەنێ و جیا بوونەوەی سمت دەکات ئەگەر هەبێ. باشتر وایە لە کاتی دۆزینەوەی لە یەك جیا بوونەوەی سمت پاش ٤ مانگی تەمەنی منداڵ پرس بە پسوری لە مەسەلەکە بکرێ بۆ چارەسەر کردنی منداڵەکە.

فتقی ناووك (دمرهاتنی ناوك)



ناوکی دمرهاتوو گرفتیك نی‌یه پیویست به هیچ دمرمانی یا چارمسمری ناکات. باش بمستنموی به پارچه قوماشی یا به (پشتوینی گمده) یا پارچه ئاسنی خستنه سمری یا فزیجمیمك به کملك نایمت.

حمتاکو فتقی گمورمی ناووك وملك له شیرمیمکه دا دیاره ترسناك نی‌یه و زور جار له خوره نامینی بملام ئمگمر پاش پنج ساڵی بمردموام بوو ئموا دلوای پاریدمی پزیشکی بکه لموانمیه پیویست به عمملیاتی نمشته‌گمری بکات.



گونی ئاوساو (فتقی کیسه‌ی گون یا ئاوی گون)

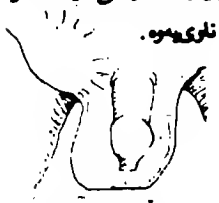
ئمگمر کیسه‌ی گون ئاوسا یا ئمو کیسمیمی که گونی تیایه له یمکی له لاکانیموه ئاوسا ئموه‌له ئاکامی بر برونینی به شلمیمك (لیمفاو) یا له بمر دابمزینی به شی له ریخوڵمیه بۆ ناوی (فتقی گمیشتوو به گون)

بۆزانینی هۆی ئاوسانه که تیشکی بده له پشت ئاوسانه‌کموه.

ئمگمر تیشکمکه به ئاسانی ئاوسانه‌کمی بری ئموا زیاتر هۆکمی ئاوی کیسه‌ی گونه.

ئمگمر تیشکمکه نمبری و ئاوسانه‌که گمورمتر دمبوو له کاتی کوکینی مندالمکه یا کاتی دمزیرینی ئموا هۆکمی فتقی ناو کیسه‌ی گونه.

لموانمیه فتقی ناو کیسه‌ی گون ئاوساوی دروست کات له سمرووی یا له لایمکی کیسه‌کموه نمك له ناوی‌یموه.



دمکری ئمم حالمته له ئاوساتی رژینی لیمفاوی جودا بکریتموه (ل ۸۸) بموی که فتق که مندالی بگری دمئاوسی یا دموستی و کرژ دمیتموه له کاتی له هیمن دمیتموه گون دمس به سمر

ئاوی کیسه‌ی گون له گملی تیمریبرونی کات دا خۆی نامینی به بی چارمسمر ئمگمر له ساڵی زیاتر مایموه ئموا دلوای پاریدمی پزیشکی بکه.

لموانمیه مندالی نیز که له دایك دمبی گونی دمس به سمرا گیرابودا بی بانه هاتیته خوارموه یا لمگملی گونی کمیرك بی دا له دایك بی. لموانمیه گونی دمس به سمرا گیرابودا بمشدار بی له بی بمش برونی له ئموه هیمور مندالی له دایك بووی نیر فمحسی کمو دلنیا به دانته خوارموه‌ی گونی. له حالمتی نمبوونی پرس به پزیشك که.

هەندێ جار منداڵ بە کەمی یا دواکەوتووی یا نوقساتیەکی لەشیان لە دایك دەبن لە دایك و باوکی ساغ و لەوانەیە هیچ ڕوونکردنەوەیەکی نەبێ و گلەیی لە کەس نەکرێ و زۆر جار بە ڕێکەوت ئەوە ڕو دەدات.

بەڵام هەندێ شت هەن ئەگەری ڕوودانی پەککەوتەیی زیاد دەکەن ئەگەر دایك و باوك هەندێ ئیحتیاط وەرگرن دەکرێ ئەگەری ڕودانی هەر خراپیەکی منداڵان کەم کرێتەوە.

١ـ بەد خۆراکی لە کاتی ئاووسی‌دا لەوانەیە بێتە هۆی دواکەوتنی عەقل یا هەر نوقساتیەکی تری لەش بۆ پێناوی لە دایك بووی منداڵانی لەش ساغ پێویستە لە سەر ژنی ئاووس خۆراکی بە پێت بخوات (ل ١١٠).

٢ـ کەم بوونی کەرەسەی بود لە خۆراکی ژنی ئاووس لەوانەیە بێتە هۆی کرێتیزم بۆ منداڵەکەی جا دەم و چاوی منداڵەکەی دەئاوسێ و دەبەنگێ لێ دەبار دەدات و زمانی بەرەو دەرەوە شۆڕ دەبێتەوە. و لەوانەیە مرو لە ناوچەوانی دەرچێ. و منداڵەکە لاواز و کەم خۆراك دەبێ و کەم دەنگە و زۆر خەو دەبێ. ئەوە دواکەوتووە و لەوانەیە کەر بێ ولەرێ‌کردن یا قسە کردندا بە گوێرەی منداڵی لەش ساغ دوادەکەوێ.

نیشانەکانی کرێتیزم ←

بۆ ڕێ نەدان بە کرێتیزم پێویستە لە سەر ژنی ئاووس خۆی‌ی تێکەڵ بە بود لە جیاتی خوێ ئاسایی بە کاربێنێ. (ل ٣١٠)

ئەگەر گومانت لە نووش بوونی منداڵەکەت هەبێ هەر حاڵەتە کرد پێویستە بیەی بۆ لای پزیشك یا کارگەری تەندروستی بە پەلە و هەر چەندە پەلەی کرد لە وەرگرتنی دەرمانی تایبەت (هۆرمۆنی پەرێزادە) ئەوەندە لە حاڵەتە سروشتی‌یەکە نزیك بووەوە.

٣ـ جگەرە کێشان وەی نۆشین بە زۆری: لە کاتی ئاووس بوون دا لەوانە بێتە هۆی بچووکی منداڵ لە کاتی ئاووس بوون دا نەمەی بنۆشەو نە جگەرە بکێشە.

٤ـ لەو ژنانەی کە تەمەنیان لە سی و پێنج ساڵی زیاترە مەترسی هێنانی منداڵی دواکەوتوو تووشبووی بە نەخۆشی (مەنگۆلیزم) یا بە نەخۆشی (داون) کە لە کرێتیزم نەچێ زیاتر دەبێ.

لە ڕێری و دانانی خۆنەکە پلانت ئەوەبێ پاش سی و پێنج ساڵی منداڵ نەهێنی. (برگەی ٢٠)

٥ـ گەلێ دەرمان زیان بە منداڵ دەگەیەنێ لە کاتی دروست بوونی لە ناو سکی دایکی دا. یا بە کاڵەهێنانت بۆ دەرمان لە کاتی ئاووس بونت دا زۆر بەربەست بێ و پابەند بێ تەنها بە دەرمانە سەلامەتەکانەوە.

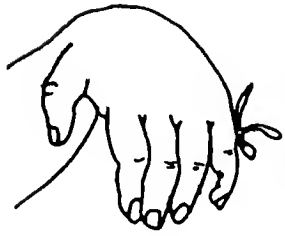
٦ـ کە دایك و باوك خزمی پشت (خوێن) بن (وەك ئامۆزا) ئەوا ئەگەری گەورەتر هەیە کە منداڵەکانیان خێل بن یا پەنجەیەکی زیاد یان لە دەس یا پێ هەبێ، یا جەوتی لە پێ یا لێو شەق بن.

بۆ کەم کردنەوەی ئەم گرفتانەیان هەبوو پێویستە پلان بۆ هێنانی منداڵێکی تر دانەنێی. (بە برگەی بیستەم دا بچۆرەوە)

سەردانی بنکەی تەندروستی کە لەوانەیە بتوانی پاریزەری منداڵەکەت دا ئەگەر نووقسانێکی وای بوو.

★ بە نیسبەت خێل چاوان تماشا ٢٢٥

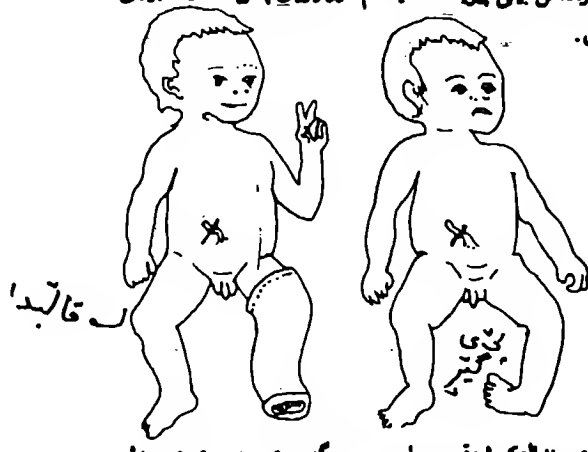
★ ئەگەر پەنجەی زیادی لە دەس یا لە پێی بە یەک نیسک بوو لەوا دەزوویەکی پۆ بیەستە و دەزوویەکە بە توندی بپچە پەنجەکە و خۆی ووشک دەکات و لە خۆیە دەکەوێ. ئەگەر پەنجەکە گەورە بوو تا ڕادەیەک یا هەندێ نیسکی تیا بوو دەتوانی بیهێنیتەوە یا بە عەملیاتی نەشتەرگەری لێی ڕزگار بی.



★ ئەگەر پێ کاتی بەرەو ناوەوە نووشتا بۆوەوە یا شێوەیان نا ئاسایی بوو. (

) لەوا هەوڵ بیانگێڕنەوە شێوەی سروشتی خۆیان. ئەگەر بە ئاسایی سەرکەوتی دووبارەی کەرەوە لە ڕۆژیکا چەند جاری تا پێ کان بەرە بەرە دەگەڕێنەوە سەریاری سروشتی خۆیان.

ئەگەر نەتوانی پێ کانی منداڵەکە بنوشتێنەوە بۆ باری سروشتی جا بەکەر بیە بۆ بنکەی تەندروستی کە لەوانەیە پێی بخەنە قاڵبێکی گەچەوە (تابیەت) بۆ ئەوەی باشترین ئەنجام وەدەس بێنی پێویستە لە بەکەم دوو ڕۆژی پاش لە دایک بوونی چارەسەری بکەی.



★ ئەوی سەرەوەی منداڵەکە شەق بوو یا بن چچی گەرووی سەرەوەی دوو بەش بوو لەوا زەحمەت دەبێ لە شیر خواردن.

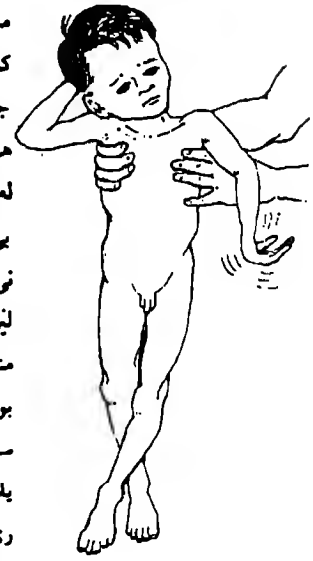
پێویستە لە سەرەت شیری بە کەوچک یا بە قەنزە بدەیێ دەکرێ نەشتەرگەری لێو یا دەم منداڵەکە بگەڕێنەوە و حاڵەتە سروشتی یەکەی خۆی. باشترین کات بۆ ئەنجام دانی عەملیاتی نەشتەرگەری بۆ لێو لە نێوان ماڵگی چوارەم و شەشەم دایە و بۆ دەمیش لە ماڵگی هەژدەهەم دایە.

٧ـ لەوانەیە لە ئاکامی زەحمەتی بیەنزی لە کاتی منداڵ بوون دا

٨ـ لەوانەیە لە ئاکامی زەحمەتی لە کاتی منداڵ بوون دا هەندێ فەوتانی مێشک بێتە هۆی کرژ بوونی منداڵ و توورش بوونی گەشکەو فی ڕۆژەی مەترسی زیاد دەکات ئەگەر هەناسەدانی منداڵ لە کاتی لە دایک بوونی دواکەوت یا ئەگەر دایک دەرزی لۆکسیتوسینی پێش لە دایک بوونی منداڵەکە وەرگرت.

وورەیا بە کاتی هەڵپژاندنی مامان و ڕێی مەدە بە لۆکسیتوسین پێش لە دایک بوونی منداڵەکە بە کاربێنن.

منداڵی گرژ (ئیفلیجی مێشك)



ماسوولکەکانی منداڵی تووش بووی گرژ بوونەوە توندو رەق دەبن و ناکرێ کۆنترۆڵیان کات و لەوانەیە دەم وَ چاوی منداڵ یا مل یا لەشی جەماو وەچ بێ و جووڵەکانی لەرزاوی بێ و زۆر جار ماسوولکەکانی توند و رەقی لاقەکانی دەبنە هۆی لە یەك ئالانی لاقەکانی وەك قەیچی.

لەوانەیە منداڵ لە کاتێ لە دایك بووندا سروشتی دیار بێ و لەوانەیە قەڵەو دیار بێ و رەق بوونی زیاد بکات کە لە ساڵ دا بەرەو پێشەوە دەچێ. بەڵام زەروورێ نی یە منداڵەکە عەقڵ ناتەواو بێ.

لێرەدا هیچ دەرمانێکی چاکەرەوە نی یە بۆ فەوتانی مێشك کە منداڵەکەی گرژ کردوە. و منداڵەکە پێویستی بە چاودێری تایبەت هەیە بۆ ئەوەی یاریدەی بدات بۆ ڕێ گرتن لە رەق بوونی ماسوولکەکانی لاق یا پێ کانی. لێرەدا پەیرەوی چارەسەری تایبەت بە لەچ چوونی سەت بکە ل ٣١٦، یا پێ ی گێر (ل ٣١٩) ئەگەر ئەوە پێویست بوو.

یاریدەی منداڵەکە بدە بۆ خۆ غل کردنەوە و دانیشتن و وەستان بە پێوەو پاشان بۆ چۆنیەتی ڕێ کردن. هانی دە بۆ بە کار هێنانی عەقڵ و لەشی بە گوێرەی توانا و لە سەر فێر بوونیش حەتاکو ئەگەر زەحمەتی لەقسە کردنیش دا بێنی لەوانەیە عەقڵ بێ گەرد بێ، و لەوانەیە زۆر و وردەکاری و پسپۆری فێر بێ ئەگەر دەرفەتی دراێ

یاریدەی دە یاریدەی خۆی بدات.

بۆ ڕێ گرتن لە دوا کەوتنی عەقڵ یا ئەو گرفتانەی کە منداڵ لە کاتی لە دایك بووندا تووشی دەبن، پێویستە ژنەکە پەیرەوی ئەم شتانە بکات

١ـ هەوڵ دە شوو بە خزمە زۆر نزیکەکانت نەکەی بە تایبەتی ئەگەر ژن هێنان لە ناو ئەندامانی خێزانەکەت زۆر بوو

٢ـ لە کاتی ئاووس بووندا گەورەترین ڕێژەی گۆشت و هێلکە وەیوەو سەوزە کە دەکرێ بخۆ.

٣ـ خۆی تێکەڵ بە یۆد لە جیاتی خوێی تاسایی بە کاربێنە لە کاتی ئاووس بوون دا

٤ـ ئە جگەرە بکێشەو ئە مەی بنۆشە (ل ١٤٩)

٥ـ خو لە وەرگرتنی دەرمان لادە لە کاتی ئاووس بوون دا جگە لە دەرمانە سەلامەتەکان.

٦ـ ووریا بە لە کاتی هەڵبژاردنی مامانی یاسایی وردی بێ مەدە ئوکسیتوسینەت بدات پێش لە دایك بوونی منداڵەکە (ل ٢٦٦)

٧ـ لە نووش بوونی سیرۆژەی ئەڵمانی لە کاتی ئاووس بوون دا دوور کە وە.

٨ـ منداڵی مەهێنە ئەگەر لە منداڵی زیاترت هەبوو نووشی نوقسانی لە یەك چووی هەبوو (ڕێکخستنی خێزان ل ٢٨٣).

٩ـ هەوڵ دە سك نەکەی ئەگەر سی و پێنج ساڵەت تێپەڕ کردوە.

دوا کەوتن (پەککەوتن) لە مانگانی ئەوەلی ژیان

هەندێ لەو منداڵانەی کە ساغ دەبێن لە کاتی لە دایك بوون دا لەوە پاش گەشەیەکی سروشتی ناکەن و بە هۆی بەد خۆراکی یەوە و دەبەنگە دەبن.

مێشك لە پەکەم مانگی تەمەن دا لە ئەندامەکانی تری خێراتر گەشە دەکات و لە بەر ئەوە خۆراکی کۆرپەکە زۆر گرنگە و شیری دایك باشترین خۆراکە بۆ منداڵ (تەماشا ل ١٢١).

یارمەتی دانی منداڵان بۆ فێر بوون

کە منداڵ گەشە دەکات ئەو بەشی لەوەی پێ گەوترێ فێری دەبێ. زانیاری و پسوری کە لە خوێندنگا فێریان دەبێ یاریدەی دەدات و لەوە پاش تێگەیشتنەکەی زیاد دەکات. خوێندنگا بۆ منداڵ گرنگە. بەڵام منداڵ لە ماڵ زۆر فێر دەبێ یا لە مەزرا یا لە جەنگەڵ و بە جاودێری و گوێ ڕاگرتن و هەوڵ دانی لاسایی کردنەوەی ئەوەی کە دەبینێ لە خەڵکانی ترەوە فێر دەبێ و لەوانەیە ئەوەندە لە قسەی خەڵکەوە فێر نەبێ وەك لەکردارەکانەوە فێر دەبێ و هەندێ لەو شتانەی کە منداڵ فێری دەبێ وەك سوز و نەرك هەڵگرتن و هاوبەشی لە ڕێی گەورەی قازانج بەخشەوە دەبێ.

منداڵ ئەرێی سەرکێشیەوە فێر دەبێ ئەو پیویستی بەوە چۆن فێر بێ هەلسێ بە هەندێ کار بە خۆی و ئەگەر هەڵەش بکات کە منداڵ بچووك دەبێ پیویستە لە مەترسی بپارێزرێ. بەڵام کە گەورە دەبێ پاریدەی دە با باپەخ بە کارەکانی خۆی بدات هەندێ بەرپرسیاری بدەرێ و ڕێز لە بریارەکانی بگرە ئەگەر لە گەڵت جیاوازیشیان بوو کە وەمنداڵەکە بچووکە و بیر کردنەوە بەرەو تیر کردنی پیویستیەکانی و کە گەورە دەبێ چەش لە پاریدەی خەڵکی دەبینێ سوپاسی پاریدەدانی منداڵان بۆ تۆ بکە وایان هەست پێ بکە کە هەست بە گرنگی کارەکەیان بکەن.

منداڵی ئازا گەلێ پرسیار دەپرسێ ئەگەر باوکان و دایکان و فێرکاران و خەڵکانی ترو وەڵامی پرسیارەکانیان دایەوە. بە ڕوونی و ئەمانەت ئەوا منداڵەکان ئیعتراف دەکەن بەوەی کە نایزانن منداڵان هەر بەردەوام دەبن لە پرسیار کردن و کە گەورە دەبن خۆیان بە شوێن ڕێگادا دەگەڕێن بۆ چاکردنی گوندەکانیان و ژینگەکەیان بۆ ئەوەی بیتە باشترین شوێنی ژیان.

بە ئوبزی (بە خورتی) منداڵەکانتان فێری ڕەوشتی خۆتان مەکەن چونکە ئەوان لە زمانی غەیری زمانی ئێوە لە دایك بوون.

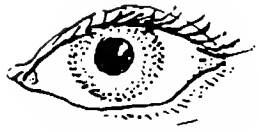
برگەی ٢٢ تەندروستی گەورەکان و نەخۆشیەکانیان

ئەم برگەیە تۆزینەوە دەربارەی پاراستنی پیگەیشتوان و بەساڵاچووان و چارەسەرکردنی گرفتەکانیان دەکات

کاکڵەی گرفتە تەندروستیەکان

کەلە برگەکانی تردا باسیان لێوەکرا.

بە زەحمەت بینین (کزی بینایی (تەماش ل ٢٢٥)



گەلێ خەڵك پاش تێپەڕکردنی چل ساڵە بەزەحمەت شتە نزیکەکان بەروونی دەبینن و زۆرجار بەکارهێنانی چاوێلکە بە کەڵکیان دێت.
پێویستە چاودێری نیشانەکانی ئاوی ڕەش (گلوکۆما) بکرێ لەعمر کەمبکا چل ساڵەی تێپەڕکردین، ئەوە دەبێتە هۆی لەدەس دانی چاو لەحاڵەتیکاکە چارەسەر نەکرێ. لەسەر ئەوانەیە هەرکە بینەکانی ئاوی ڕەشبان (ل ٢٢٢) دۆزیەوە پەلەکەن بۆ دلواکردنی یاریدەی پزیشکی.
لە گرفتە باوەکانی تری بینین لە بەساڵاچووان دا ئاوی سپی (کەتەر کشف ل ٢٢٤) و مێشەکردنی چاو (بەڵەی بچووکی جوڵاون . ل ٢٢٧).

کزی و ماندووی، و خوورەوشتی خواردن.

ڕوونەکە بەساڵاچووان کەم چالاك ترو کەم هێزتر دەبن لەوەی کەلەسەری بوون لەلاویتیاندا. بەڵام لاوازیەکەیان زیاتر دەکات کە خوراکی باش نەخۆن. لەگەڵ ئەوەی کە بەساڵاچووان زۆر ناخون بەڵام لەسەریانە ڕۆژانە خوراکی تەواو بخۆن بۆ بنیادنانی لەشیان (تەماشا ل ١٠٠ ـ ١١١)

پی ئاوسان (ل ١٧٦).

ئەو نەخۆشیانەی دەبنە هۆی ئاوسانی پێیەکان زۆرن، بەڵام زۆرجار هۆی ئەوە دەگەڕێتەوە بۆ کزی سووری خوێن (ل ٢١٣) یا نارەحەتی دڵ (ل ٣٢٥).

باشترین چارەسەر پێ بەرزکردنەوەیە هەرچیەك هۆی ئاوسانەکەیێ و لەوانەیە ڕێکردن هەندێ جار یاریدەی دات. بەڵام پێویستە دا نیشتن و نەوەستن بۆ ماوەیەکی درێژ و پی بەکانت بەرەو خوارەوە شوربووینەوە. پێ کانت تا دەتوانی بەرز ڕاگرە.

زامە کۆن کردەکانی لاق و پێ/(تەماشا ل ٢٠).

ئەم زامانە زۆرجار بەهۆی بەدی سووڕی خوێنەوە یا بەهۆی دەوالی پەمۆ (ل ١٧٥) (شێ بوونەوەی خوێن ئاوس) ڕوو دەدەن. نەخۆشی‌ی شەکرە یەکێ لە هۆکانە (ل١٢٧). بۆ زانینی لەگەڕەکانی تر تەماشا ل ٢٠ چابوونەوەی زامەکانی ئاکامی بەدی‌ی سووڕی خوێن پێویستی بە ماوەیەکی درێژ هەیە.

پاك و خاوێنی زامەکان تا دەتوانێ بپارێزە. بەئاوی پاك (کوڵاو) و صابون بیشۆ بەردەوام تەدلوی کە وشاشەکەی بگۆڕە.

ئەگەر نیشانەکانی هەوکردن دەرکەوت ئەوا لەمڕۆنە چارەسەری بریاردارو لە ل ٨٨. ی بۆ بکەی.

پێ کانت بەرزکەرەوە لە کاتی دانیشتن یا خەوتن

زەحمەت بینین لە میزکردندا تەماشا ل ٢٣٥)

لەوانەیە پیلوانێ بەسالا چووکە زەحمەتی دەبینێ لە میزکردندا یا ئەوانەی مێزیان کەم دەبێ یا بچڕ بچڕ دەبێ نووشی ئاوساتی (گەورەبوونی) پرۆستات بووبێ (تەماشا ل ٢٣٥)

کۆکەی درێژخایەن (کۆن کردە) (تەماشا ل ١٦٨).

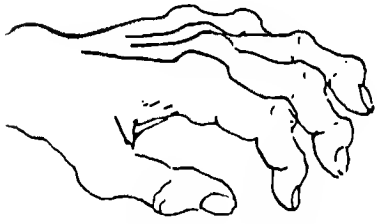
پێویستە لەسەر ئەوانەی زۆر دەکۆکن دەس لە جگەرەکێشان هەڵگرن و داوای یارمەتی‌ی پزیشکی بکەن. ئەگەر لیدەی نیشانەکانی نووش بوونیان بەسیل ڕوو ئاتی لاویتیان هەبوو یا کۆکە یان خوێنی لەگەڵ بوو. لەوانەیە ئەوە نیشانەی نووش بوونیان پێ بەسیل.

ئەگەر کۆخەی بەسالا چووان خیزە یا تەنگە نەفەسی‌ی لەگەڵ بوو یا پێیان ئاوسابوو ئەوە لەوانەیە نووش بووبێ بەنارەحەتیەکانی دڵ بگەیەنێ (تەماشا لا پەرەی داهاتوو).

ڕوماتیزمەی جومگەکان (جوومگە بە ئازارەکان) (ل ١٧٣)

گەڵ لە بەسالا چووان نووشی هەوکردنی جوومگەکان دەبێ.

بۆ کەم کردنەوەی شوێنەواری ئەم هەوکردنە،



★ جومگەکەی کە ئازارت دەدات پشووی پێبدە

★ گەرمکی گەرم بەکاربێنە (ل ١٩٤).

★ دەرمانی ئێش بڕ وەرگرە باشەکەیان ئەسپرین.

★ لە حاڵەتی هەوکردنە توندەکان دوو یا سێ حەبی ئەسپرین هەر چوار سەعات جارێ لەگەڵ کاربوناتی صودا د - لەگەڵ شیر بخۆ ئاوی زۆر وەرگرە.

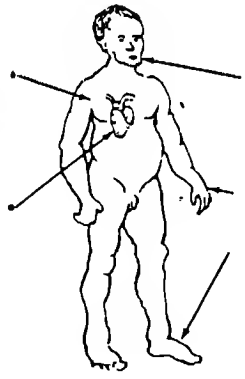
★ جومگە نووش بووەکەت وەرزشی پێ بکە بۆ ئەوەی تا دەتوانێ زیاترین جووڵەی بپارێزێ.

نەخۆشی‌ی گرنگی تری بەسالا چووان

نارەحەتیەکانی دڵ.

نارەحەتی دڵ لەبەسالا چووانداا زۆرە بەتایبەتی فەڵەوەکانیان و جگەرەکێشەکانیان یا ئەوانەی فشاری خوێن بەرزیان هەیە.

نیشانەکانی گرفتەکانی دڵ:



★ دڵەراوکێ و تەنگە نەفەسی پاش جووڵە و حاڵەتی وەك تەنگەنەفەسی

★ خیرایی لێدانی دڵ، بێهێزو پچڕ پچڕ

★ ئاوساتی پێکان پاش نیوەڕۆان خراپتر دەبێ.

★ ئێشی لەناکاو لە سنگە و شانی چەپ یا باڵ پاش هەڵسان بەجووڵە کە پاش چەند دەقیقەیەك نامێنێ کە پشوویدا. (کوشتە سینە) (ئەنجایینە)

★ ئازاری تێژ وەك ئەوەی قورسایەك سنگی بهاری و پشوودانیشی لەناو ناچێ (مردنی شانەکانی دڵ).

چارەسەر:

★ نەخۆشی‌یە جیاجیاکانی دڵ پێویستیان بە دەرمانی دیاری کراوو جیاواز هەیە. و کە پێویستە بە زۆر وورباییەوە بدرێ. ئەگەر وات بڕوا کرد کە هەر کەسێ گرفتێکی دڵ هەیە پێویستە داوای یاریدەی پزیشکی بکەی. چونکە لەکاتی گونجاودا دەرمانی بدەیتی زۆر گرنگە.

★ پێویستە لەسەر ئەوانەی تووشی نارەحەتی دڵ بوون خۆیان زۆر ماندوو نەکەن بەکارەوە تا ئەو رادەیەی کەوایان لێ بکات تووشی ئازاری سنگە یا هەناسە سواری بن. بەڵام هەڵسان بەهەندێ وەرزش سووك بەرێکی رێ لە نارەحەتی دڵ دەگرێ.

★ پێویستە تووش بووانی گرفتەکانی دڵ خۆراکی چەوریان لێ قەدەغە بکرێ هەروەها پێویستە لەسەری کێشی کەم کاتەوەو ئەگەر کێشی لە ئاوەند زیاتر بوو.

★ پێویستە لەسەر بەسالا چوو خوێو خۆراکی سوێر پارێز لێ بکات ئەگەر هەستی بە نەنگە نەفەسی یا بەئاوساتی پێ کان کرد.

★ پێویستە لەسەر ئەو کەسەی تووشی قەیرانی دڵ یا ئازارێکی نکاو لە سنگە دەبێ پشوودانت لە شوێنێکی فێنك دا تا ئازارەکە دەرەوێتەوە.

ئەگەر ئێشی سنگەکە تێژ بوو و پشوو بەکەڵکی نەهات یا نیشانەکانی بووراتەوەی لێ دیاریدا (ل ۷۷) ئەوانەیە ئەوە نیشانەی مردنی هەندێ شانەکانی دڵ بێ.

پێویستە لەسەری لەم حاڵەتەدا جێ بەرنەدا و پشووی ئەوانو بدات بۆ هەفتەیەك یا زیاتر تا ئازارەکە یا بووراتەوەکە دەرەوێتەوە. پاشان دەس بەدانیشتن و جووڵەی خاوو شێنەیی بکات بەسەرجێ ئارام خۆی راگرێ لانی کەم تا مانگێ. و پێویستە یاریدەی پزیشکی وەدەس بێنێ.

خۆپاراستن

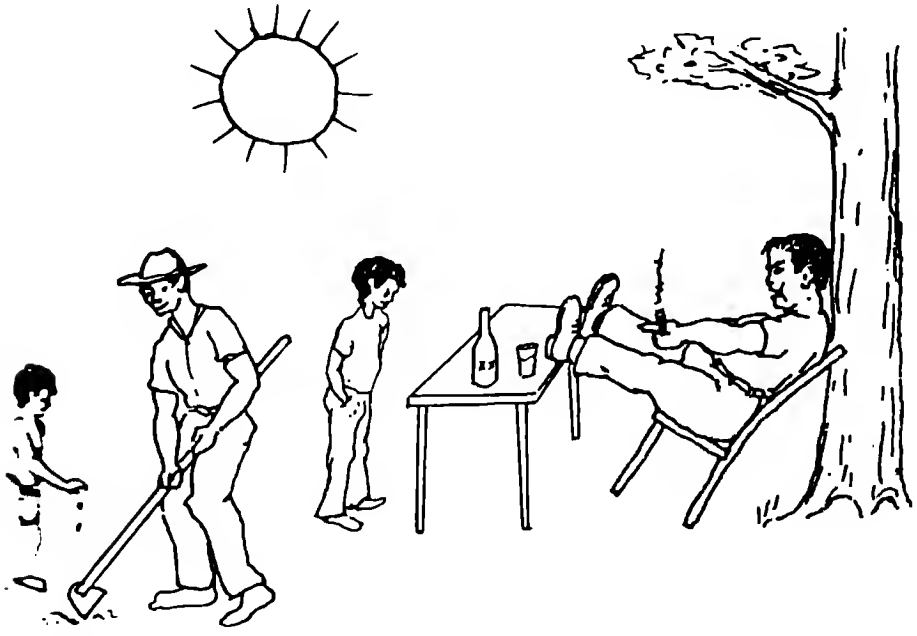
نەماشا لاپەڕی داهاتوو.

هەندێ ووشە بۆ ئەو لاوانەی کە ئارەزوویان وایە لەش ساغ بێتەوە کە بەسالا دەچن.

ئەو گرفتە تەندروستیانەی کە لە پیری دا روو دەدات لەوانە: بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، رەق بوونی خوێن بەرەکە نەخۆشی یەکانی دڵ و جەڵتەی مێشک، زۆر جار لەناکامی شێوازی ژیانی مرۆڤەوەیە، و خۆراکی و خواردنەوەی جگەرەکێشانی، لەکاتی منداڵیدا. هیوات کە بەلەش ساغی ببینەوە بو مەوەیەکی دوور زیاد دەبیت ئەگەر تە ئامۆژگاریانە پەیرەوکەی.

١ـ خۆراکی بە پێتی بێ چەوریی تەواو بخۆ. خۆ ئە زیاد کردنی کێش لەسەروو ناوەندەوە بپارێزە.
٢ـ مەی زۆر مەنۆشە.
٣ـ جگەرە مەکێشە.
٤ـ چالاکی لەش و دەروونی خۆت بپارێزە.
٥ـ خەوی چاك و پشووی تەواو بکە.
٦ـ خێرا بە چۆن پشوودەدەی و ئەو کارانەی ئارەحەتت دەکەن بەبلاشی چارەسەرکە.

دەکری خۆ لە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن و رەق بوونی خوێن بەرانبەر لادەی یا کەمی کەیتەوەو کە هەردوکیان هەر سەرەکین لە پشت نەخۆشی یەکانی دڵ و جەڵتەوە. ئەگەر پەیرەوی ئەو ئامۆژگاریە رابوورەدوانەت کرد.
کەم کردنەوەی فشاری خوێنی بەرز زۆر گرنگە لە خۆپارستنی لە نەخۆشی یەکانی دڵ و جەڵتەو ری لی گرتنیان. و لەسەر ئەوانەیە کە مەینەتی یان لەدەس فشاری خوێن هەیە ناوە ناوە خۆیان قەحس کەن و هەڵسن بەوەی کە پێویستە بۆ هێنانە خوارەوەی ئەگەر فشارەکە بەواز لە جگەرەکێشان و خواردن کەم کردنەوە دانەبەزی (ئەگەر قەڵەو بن) و دەبێ هەڵسن بەورزش و پشوو بدەن و خۆی لە خۆراك کەم کردنەوە. بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەم کردنەوەی فشار بەکەڵکە.



کێ لەم دوو پلانە لەوانەیە تەمەنی درێژتر بە تەندروستی و لەش ساغی بژی؟ کێیان لەوانەیە تووشی نەخۆشی یەکانی دڵ یا جەڵتە دەبن؟ بۆچی؟ و چەند هۆ هەتوانی بژمێری.؟

جەلتە (لەکارکەوتنی مێشك)

جەلتە لەبەسالا چووان دا بەهۆی مەینی خوێنەوە یا بەهۆی خوێن بەربوونی ناو مێشك رووەدەدات.
و زۆر جار جەلتەکە لە نکاو دەمێ و بەبێ زەنگی پێش وەخت. و لەوانەیە کەسەکە بکەوێتە سەر زەوری و لەخۆی چەسپێ و هەناسەی توند بێ و دەم و چاوی سوور هەڵگەڕێ و لێدانی دڵ بەهێز بێ و بەڵام لەسەرخۆ بێ. و لەوانەیە بەبێ هۆشی بمێنێتەوە بۆ چەند سەعاتێ یا چەند رۆژێ.

ئەگەر ژیا لەوانەیە توشی زەحمەتی قسەکردن یا بینین یا بیرکردنەوەبێ. و لەوانەیە لایەکی لەشی وەك دەم و چاوی توشی ئیفلیجی بێ. ئەگەر جەلتەکە سووك بوو لەوانەیە ئەمانە هەموو لە توش بوو رووبدات بەبێ ئەوەی لەخۆی بچێ. ئەو نارەحەتیانەی ئاکامی جەلتە لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات دا لە هەندێ حاڵەت دا چاکبێ.

چارەسەر:
کەسە توشی بووەکە بخەرە جێگاکەیەوە سەری کەمێ بەرەو سەرووی پێی بێ ئەگەر بوورا بووەوە ئەوا سەری بەرەو دواوە لارکەرەوە و بیخەرە لاوە بۆ ئەوەی لیکەکەی یا رشانەوەکەی نەگەرێتەوە سی یەکانی. هیچ خۆراکێ یا خواردنەوە یا دەرمانێکی (ل ۷۸) مەدەری. دلوای پارێزەی پزیشکی بکە.

پاش ئەواو بوونی جەلتەکە. و لەحاڵەتی ماتەوەی تووش بووەکە بەئیفلیجی بەشێکی. پارێزەی دە بۆ بەکارهێنانی داری بۆری کردن دەسە ساغەکەی بەکارێنێ و پشت بەخۆی ببەستێ. پێویستە لەسەری خۆ لە ماندی بوون یا توورەبوون بپارێزێ.

خۆپاراستن:
(تەماشای لاپەرەی پێشوو بکە).

تێبینی: ئەگەر ئیفلیجی لەبەشێ لەدەم و چاوی کەسە تەمەن نارمندەکە یا بچووکە کەرووی دا بەبێ رووداتی نیشانەکانی جەلتە. ئەوە زۆرجار رووداتی ئیفلیجی مومکینە دەگەیەنێ لە رەگەکانی روو (ئیفلیجی بێل)، و زۆرجار لە خوێنەوە پاش چەند هەفتەیەك یا چەند ماتگی دەرەوەیەوە هۆکەی نازانرێ. پێویست بەچارەسەر ناکات. بەڵام گەرمکی گەرم دەکرێ هەندێ قازانج بگەیەنێ. و لە حاڵەتی نەتوانینی داخستنی پێڵوی چاوێکی بەتەواوی ئەوا بەشاش دابپۆشە لەشەو بۆ ئەوەی لەووشك بوونەوەی پارێزی و نەفەوتێ (یا قەترەی دژ ووشك بوونەوەی چاو وەك سیلۆتس بەکارێنە).

کەربوون (لەگەڵ گوێ زرنگانەوەو گێژ بوون.

ئەو کەربوونەی کە بەرەبەرە رووەدەدات بەبێ ئێش یا هیچ نیشانەیەکی تر ئەو حاڵەتە چاتایێنەوە. لەگەڵ ئەوەی بەکارهێنانی سماعە لەوانەیە بەکەڵك بێ. و دەکرێ بەهۆی هەوکردنەوەی گوێ و کەربوون رووبدات (تەماشا ل ۳۰۹).
ئەگەر یەکێ لە بەسالا چووان گوێیەکی یا دووگوێی لەدەس دا لەگەڵ گێژ بوونی توند و زرنگانەوە ئەوە نیشانەی نەخۆشی (مینیر) لەسەر نەخۆشە دژی هیستامن وەرگرێ (دایمنهیدرینیت) (ل۳۷۲ دراسیدا) وەرگرێ و لەجێ دا بمێنێ تا هەسوو نیشانەکانی دەرەوێنەوە. پێویستە خوێ لەگەڵ خۆراکدا نەخوات ئەگەر حاڵەتی نەخۆشەکە لە ماوەیەکی کورت دا چاتەبوو پێویستە پەلە بکرێ لە دلوای پارێزەی پزیشکی.

خموزران

شتیکی سروشتی‌یه که بەسالا چووان پێویستیان بەچەند سەعاتێ کەمتر لە لاوان خەو هەیە. و لەبەر ئەوە لەوانەیە بۆ چەند سەعاتێ لەشەوانی زستانی درێژ خەویان بزرێ.

وەرگرتنی هەندێ دەرمان لەوانەیە پاریدەی خەو بدات بەلام ئەوە زۆر جەزی لێ ناکرێ ئەنها لە حاڵەتە پێویستەکاندا نەبێ.

هەندێ پێشنیار بۆ خەو:

★ وەرزش ئەواو بکە لە کاتی رۆژدا.

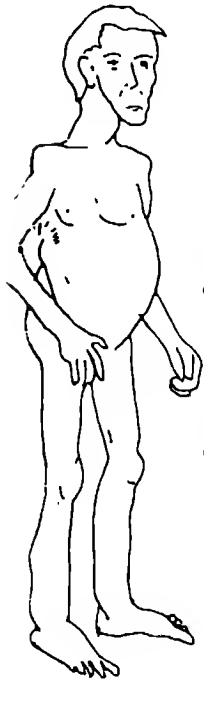
★ قاوە یا چا مەخۆرەوە بەتایبەتی لە کاتی پاش نیوەڕوان یا شەو.

★ پەردانی شیری گەرم یا شیرو هەنگوین پێش نووستن بخۆرەوە.

★ ئەگەر کەڵکت لەم پێشنیارانە نەدی ئەوا فنۆرگان یا دایمینهایدرنیایت (ل ۳۷۲ درامین) تاقی کەرەوە.

پێش نووستن بەنیو سەعات. ئەم دەرمانە بە خووی پێ‌پێ ناگری، هەروەك دەرمانخانەکان ترن.

بەمۆم بوونی جگەر



تووشی ئالوودە بوونی مەی نۆشین دەبێ، و دەگەڵی لە ئەنجامی هۆکاتی تر بێ.

نیشانەکان:

● نیشانەکانی بەمۆم بوونی جگەر وەك نیشانەکانی هەوکردنی جگەر دەس پێ‌دەکات لەگەڵ لاوازیی خۆراك لەبەرچاو کەوتن و دڵ تێك چوون و ئازار لەلای راستەوە (ناوچەی جگەر)

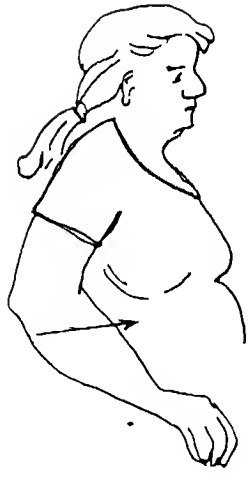
● لەشی تووش بوو دەس بە لاواز بوون دەکات و لەوانەیە خوێن برشێنێتەوە. و لەحاڵەتی توندا پێ‌کان و سك دەئاوسێن. و لەوانەیە سپێی چاوریشت زەرد هەڵگەڕێن.

چارسەر:

لەحاڵەتی توند بوونی بەمۆم بوون چارەسەری قورس دەبێ. پرس بە پزیشك کە.

خۆپارستن: مەی مەنۆشە.

گرفتەکانی زراو:



زراو بریتییە لە کۆمەڵێک بچووک بەجگەرەوە نووساوە و ڕێی تاڵی ڕەنگە سەوزی تایبەت یاریدەی هەرس کردنی خۆراکی چەور بدات پێی دەڵێن «تاڵاو» «زەردەو» و نەخۆشی‌ی زراو زۆرجار نووشی ژنە قەڵەوەکانی پاش جڵ ساڵە دەبێ.

نیشانەکان:

● ئازاری توندی گەدە لە کۆتایی پەراسووی ڕاستی قەفەسەی سنگە. و لەوانەیە ئێشەکەی بگاتە سەرووی لای ڕاستی پشتەوە.
● ئازارەکان پاش سەعاتێ یا کەمتر لە خواردنی چەور ڕوودەدەن. و لەوانەیە ڕشانەوە و بەهۆی ئازارە توندەکەوە ڕوویدات.
● لەوانەیە تای بەرزەوەبێ.
● زۆرجار ڕەنگی چاوان زەرد دەبێ (زەردووبی، زەرتک)

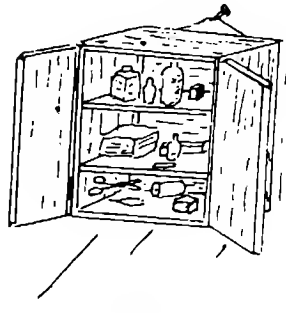
چارەسەر:
★ یەلا دۆنا یا هەر دژێکی کرژبوونەوە بۆ ئازار کەم کردنەوە بەکاربێنە (ل ٣٦٧). ئارام بەخشە بە هێزەکان پێویستە ئەسپرین لەوانەیە لەم حاڵەتدا بەکارنەهێت.
★ ئەگەر تووش بووەکە تای بەرزی لێبوو پێویستە تتراسایکلین یا ئەمپسلین (ل ٣٥١) وەرگرێ.
★ خۆراکی چەور مەخۆ. پێویستە قەڵەوەکە واز لە خواردنی ڕێژەیەکی گەورە خۆراك بێنێ و کێشی خۆی کەم کاتەوە.
★ لە حاڵەتە توندەکە یا درێژخایەنەکە پێویستە یاریدەی پزیشکی‌ی وەدەس بێنێ. لەوانەیە عەمەلیاتی نەشتەرگەری پێویست بێ.

خۆپاراستن
لەسەر ژنە قەڵەوەکانە کێشیان کەم کەنەوەو خۆ لە خۆراکی چەور یا شیرینەمەنی یا چەوری‌یەکان بپارێزی. و خۆراکیان کەم کەنەوە.

چۆنیەتی چاودێری کردنی کەرەسە پزیشکی یەکە.

١ـ ئاگادار کردنەوە: جاتنا پزیشکی یەکە دوورلە دەستی منداڵ بگرە چونکە هەر دەرمانێ بەرێژەیەکی گەورە وەرگیری دەکرێ ژەهراوی بوون دروست کات.
٢ـ دڵنیابە لە بەش بەش کردن و ئامێژگاری بەکار هێنانی لەگەڵ هەر بەشەیان، ونوسخەیەك لەم کتابە لە کۆڵە (جانتاکە) هەڵگرە.
٣ـ دەرمانە کان لە شوێنانی پاك وخاوێن ووشك وسارد وبێ سەلارك ومشك هەڵگرە کەرەسە وشاش ولۆکەکان بەرێزە بەخستیان بە کیسەیەکی داخراوە لە نایلۆن دروست کراوێ.
٤ـ بادەرمان،گرنگە و پێویستەکان بۆ حاڵەتی نکاو ئامادەی بەکار هێنانێ پەڵەبن. وهەر چەند یەکیکیان بەکار هات بە پەڵە لە شوێنەکە دانەرەوە.
٥ـ تەماشا مێژوی تەواو بوونی کارپکەرێتی بەکار هێنانی دەرمانە کەبکە، ئەگەر مێژوی بەکار هێنانی تێپەڕیو بادەرمانەکە وا دەرکەوت تێك چووە فڕێدەر دەرمانی تازە وەدەس بێنە.

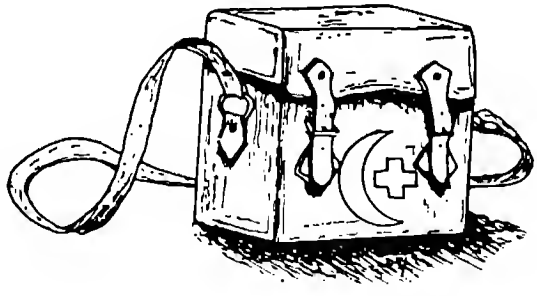
تێبینی:
لەوانەیە هەندێ دەرمانی زۆر ترسناك بن ئەگەر پاش مێژوە دا نراوە کەی خۆی بەکار بێ (وەرگیر) وئێمەش بە تایبەتی باسی تیتراسایکین دەکەین. بەڵام پەنسلین (ئامادە کراوە بەشێوەی حەب یا تۆز شروب یادەرزی) دەکرێ حەتتا کوپاش ساڵی لە تەواو بوونی ماوە دیاری کراوە کە بەکار بێ بەمەرجێ لە شوێنێکی وشك و خاوێن وساردا هەڵبگیرێ ولەوانەیە پەنسلین کۆن هەندێ کارپکەرێتی لە دەس دا ولەبەر ئەوە پێویستە ڕێژەی ژەهەکەی زیاد کرێ.
ئاگادار کردنەوە:
ئەگەر زیاد کردنی ڕێژەکە ڕێان بەخش نەبوو بەنیسبەت پەنسلین ئەوا بەنیسبەت دەرمانی ترەوە ترساکە.



دەرمانەکان دوور لە دەستی منداڵان هەڵگرە (بەرێزە)

برگەی ٢٣

جانتای پزیشکی‌ی (کۆڵەپشتی پزیشکی)



پێویستە لەسەر هەموو خێزانێ یا هەموو گوندێ هەندێ دەرمانی هەبێ بۆ ئامادە بوونی حاڵەتی ناکاو.

پێویستە لەسەر خێزان (جانتای پزیشکی‌ی ماڵەوە)ی ئامادەکات (ل ٣٣٤). کە دەرمانی زەروری تیایێ بۆ چارەسەری وهەوکردنە سووکەکان وبو چارەسەر کردنی گرفتە تەندروستی‌یە بلوەکان.

زۆر پێویستە گوند جانتای پزیشکی تەواوی هەبێ (ل ٣٣٦) ڕێژەی پێویستی تیایە بۆ چلو دێری ڕۆژانەی گرفتە تەندروستیەکان و بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی‌یە ترسناك کە کان یا فریاگوزاری‌یەکان و باشتر وایە کەسێکی لێهێزسراوە یکی یا خەڵکی بروایان پی بی. وەك کارگەری تەندروستی یا فێرکار یا کوێخا یەکێ لەبلو کان باخلوەن کرگا یا هەرکە سێکی تر باشتر وایە هەموو ئەندامانی گوند بەشداری بکەن لە ڕێکخستنی دەرمانەکەو ترخەکەی دابەشکەن. ولەسەر هەمووانە بزانن کە ئەم کۆڵە دەرمان (جانتای دەرمان) بۆ قازانجی هەمووانە. بو ئەوانەی توانای بە شداریان هەیە وبۆ ئەوانەی ناتوانن لەلایەکانی دا هاتوودا هەندێ پێشیاری پەیوەندیە تلوە ڕووکی کۆڵە دەرمانەکەوە بێ دەتوانی ئەم لیستە دەرمانانە بەهێ تر بگۆڕی کە لەوانەیە بەکەڵکی ژینگەکەت و کۆمەڵە کەت بی. لەگەڵ ئەوەی لیستەکە بابەتی دەرمانی تری تیایە دەکرێ هەندێ چارەسەری خومالی باسراوبە کاریگەرتیشی بو سەلامەتی بو زیاد کرێ.

بری پێویست لە هەردەمانی بو ئەم جانتا دەرمانە چەندە؟

وا ئامۆژ کاری دەکرێ کە ڕێژەیەکی کەم لە دەرمانی ئامادە بو بەکار هێنان بکرێتە ئەم جانتا پزیشکی یەوە. ولە هەندێ حاڵەت دا ئەم ڕێژەیە بەسە بۆ ئەنها دەس بە چارەسەر کردن ولەوانەیە پێویست نەخۆش بگوێزرێتەوە بۆ نەخۆشخانە یا دەرمانی زیادەی تری بو ئامادە بکرێ.

بو یاردانی ڕێژەی دەرمان پشت بە ژمارەی کە سانی کەڵکی لێ وەردەگرن وزەحمەتی وئاسانی وهەدەس هێنانی لە کاتی حەرج کردنی یا بەمانی وئەوە دەبەستێ وهەروەها پشت بە ترخی ئەم دەرمانانە و بەشداری خەڵکی دەبەستێ لەوانەشە هەندێ دەرمانی پێویست زۆر گران بەها بێ. بەڵام ژیری ئەوەیە ڕێژەی ئەوەیە تەواوت لا بایزرا بێ بۆ بەکار هێنانی بۆ حاڵەتی زەروری

نیسی ئامادە کردنی جانتا دەرمانی مندال بوون پێویستەکانی ماڵان وسك پران بو مندال بوون لە ٣٥٤ و ٢٥٥ بلس کراوە

کڕینی ناومرۆکی جانتا پزیشکی یەکە..

زۆر بەی ئەو دەرمانانەی کە لەم پەرتووکەدا ئامۆژگاری پێ کراوە لە دەرمانخانەکانی شاردا هەن. ئەگەر جەند خێزانی بەشدار پان کرد یا هەموو دانیشتوانی گوندەکە لەیەك کاتدا بۆ کڕین دەرمانـــی کان لەوانەیە بە نرخێ هەرزان وەدەسی بێنین. ولەوانەیە نرخەکان زۆر کەمتر بکەون ئەگەر توانیان بە کۆمەڵ فروش بکرن.

ئەگەر دەرمانخانەکە بە ناوە بازرگانیەکەی دەرمان نەفرۆشێ کە تۆ دەتەوێ ئەوا دەتوانی مارکە (نیشانەیەکی) یەکی تر بکرێ بەڵام دڵنیا بە لە ناومرۆکی هەمان دەرمان خۆی.. ودلنیابە لە بڕی ژەهەکەی.

پێش کڕین بەراوردی نرخەکەی بکە، هەندێکیان گرانترن لەوی تریان لەگەڵ ئەوەی هەمان ناوە رۆکیان هەیە بەڵام بەناوی بازرگانی جیاواز. زەرووری نیە دەرمانەکان بەڵکو بابەتە باشەکەیان گرنگە. چاودێری سەر چاوەکانی دەرمانەکە بکە) لەوانەیە ئەو دەرمانەی لەیەکێ لە وڵاتان ئامادە کراوە بۆ نموونە نرخی بەرز وکەم کاریگەرێتی یێ وچاودێری نەکرا یێ.

زۆر جار ئەو دەرمانەی کە بە ناوە ئەصلیەکەی یا جیهانیەکەی دەفرۆشرێ کەم خەرج تر یێ (هەرزان تر یێ) وەك لە وەی بەناوی بازرگانیەوە دەفرۆشرێ.

دەتوانی لە زۆر بەی حاڵەتەکان دا ئەو پارەیە کە بکەی ئەگەر رێژەیەکی گەورەت لە دەرمان کڕی بۆ نموونە لیالیکی پەنسلین کە ٦٠٠ وەحدەی تیایە لە لیالیٚ کە ٣٠٠ هەزار وەحدەی تیایەکەم نرخ ترە. لەبەر ئەوە دەرزیەکە بکرە دوو جار بەکاری بێنە ئەگەر ژەمی دلواکراو لە نەخۆشەکە ٣٠٠ هەزار وەحدە بوو.

جانتای پزیشکی ماڵ:

زمرووری‌یه جانتای پزیشکی ماڵ‌موه لم کەرەستەو دەرمانانەی تیا بن که پیویستە رۆژمەکی تەواوی تیا بن و چارەسەری گرفته باوەکان.
هەروەها له جانتا پزیشکی‌یەکه با چارەسەرە خۆماڵی‌یەکانیش تیا بن.

بەکارهێنان	کەرەستە	نرخ	ناوەرۆك: رۆژمی پێشنیارکراو	بگەڕێرەوە بۆ لاپەڕە
بۆ بڕینی وگرفتەکانی پێست				
	شلشی خاوێن			٢١٨ ـ ٩٧
	له پێچراوەیەکی به تەواوی داخراو		٢٠	٢٦٣
	له ناف شلشێکی پێچراو		٢ له هەر پێوەری	
	٣ ژمارە، ٢,٥/٥/٧,٥ سم	ـ		٨٧
	لۆکەی پاك	ـ	به‌کیمت	٥٤.٨٣،٧٢,١٤
	پلاستەر پانای، ٢٥ سم	ـ	٢	٢١٨.٨٥
	صابون (وەك صابون دایل بیتادین	ـ	پەك دانە	٣٦١
	یاڵسوهکس		یا شووشەیە بچووك	
	سپرتۆی عەیار ٧ ٪	ـ	چارەکە لیترێ	٢٠١.٧٢
				٢٥٤.٢١١
	پیروکسایدی هایدروجین	ـ	شووشەیەك	١٨٤.٨٣
	له شووشەیەکی نا ریك دا		بچووك	٢١٣
	فازلین له شووشەیەك	ـ	١	٩٧.٩١
	یا پاکەتێ			٠٩٩.١٤١
	سرکەی سپی	ـ	نیوەلیتر	٥٤١.٢٠٠
		ـ		٣٠٩.٢٩٢
	کبریت (سلفە)	ـ	١٠ غم	٢٠٥ ٢٠٠
				٢٠٦
	فەیجی (خاوێنی	ـ	١	٥٤.٨٥
	ژمنگە نەگرتە			٢٦٢
	بێ هەڵگرەوە			١٧٥ ـ ٨٤
بۆ پێوانی تا				
	(کەرەبێ)	ـ		
	١ـ بۆ دەم			٤١ ٣٠
	٢ـ بۆ کۆم		١	
بۆ پاراستنی لم کەرەستانە بەخاوێنی				
	کیسەی نایلۆن،	ـ	کۆمەڵ	٣١ ١٩٥

بۆ کارهێنانی	دەرمان	دەرمان: ناوی خۆماڵی یەکە	دەرمان: نرخ	دەرمان: ڕێژەی پێشنیار کراو	بەگیرەوە لە
بۆ چارەسەری هەوکردنی بەکتریا (مکروب.)					
	١ پەنسلین، حەبی هەبەر ٢٥٠ ملگم	—	—	٤٠	٣٤٩
	٢ سلفەتەسایید حەبی هەبەر ٥٠٠ ملگم	—	—	١٠٠	٣٤٩
	٣ ئەمسلین کەپسول (گولاج) حەبی هەبەر ٢٥٠ ملگم	—	—	٢٤	٣٥١
بۆ چارەسەری کرمی خێو (پەسکارەز.)					
	٤ پیرازین (حەبی یا شروب)	—	—	٤٠ حەب لە کێش ٥٠٠ ملغم یا دوو پاکەت	٣٦٣
بۆ چارەسەری کرمی ناڤان شریتی					
	٥ نیکلوسەمایید حەبی هەبەر ٥٠٠ ملغم	—	—	حەب لە کێش ٥٠٠ ملغم	
بۆ چارەسەری تاو لەزلو					
	٦ ئەمپیرین حەبی هەبەر ٣٠٠ ملغم	—	—	٥٠	٣٦٥
بۆ چارەسەری ووشك بوونەوە					
	٧ بایکاربۆناتی سودیوم (هەروەها شەکر و خوێ). یا توزی تایبەت بۆ لامادەکردن.	—	—	نیو کیلو	٣٦٨
	شروب دژ ووشك بوونەوە	—	—	١٠ پاکەت (کیسە)	١٥٢
بۆ چارەسەری کەم خوێنی (ئەنیمیا)					
	٨ ـ ئاسن (سلفاتی ئاسن) لە هەبەری ٢٠٠ ملغم	—	—	١٠٠	٣٧٦
بۆ چارەسەری گرووپی وەسین					
	٩ لندین (گاما باتزین هکساکلورایید)	—	—	پەك شووشە (ئیال)	٣٦٢
بۆ چارەسەری خاوشت و ڕشانەوە					
	١٠ پرۆمیتازین حەب هەبەر ٢٥ ملغم	—	—	١٢	٣٧١
بۆ چارەسەری هەوکردنە سووکەکانی پێست.					
	١١ ئاوی ئیسلەمنج (جنشان فیولیت)	—	—	پەك شووشە ئیال	٣٦١
بۆهەوکردنەکانی چاو:					
	١٢ـ دەرمەنی دژە میکرۆبی تایبەت بە چاو	—	—	پەك نەمیول	

جانتایی پزیشکی گوند

زۆر زەروورییە جانتای پزیشکی گوند هەمان کەرەسە ودەرمانی تایبەتی کەرەسەی مالی تایبی. بەڵام بە ڕێزمەکر گەورەتر بە گوێرەی قەبارەی گوندەکە و دووری لە ناوەندی هەرووها پیویستە جانتای پزیشکی بەکەی گوند لەم کەرەسە دەرمانە زەروورییانەی تایبی بۆ چارەسەری نەخۆشی بە زۆر ترسناکەکان دەتوانی ئەم لیستەیە زیاد کەی یا بگۆڕی بە گوێرە نەخۆشی بە باوەکانی ناوچەکەت

ناوەرۆکە زیاد کراوەکان

بە کارهێنان	کەرەسە	نرخ	ڕێژە	بگەیەنەوە بۆ ل
بۆ سرنجەکان	- سرنجی قەبار ٥ مللتر	—	٢	٦٥
	- دەزوی ژمارە ٢٢، درێژە ٣سم	—	٣ - ٦	
	- دەزوی ژمارە ٢٥، درێژی ١٫٥سم	—	٢ - ٤	
بۆ زەحمەتی میز کردن	میل (پلاستیکی یا لاستیکی قەبار ١٦ فەرەنگی	—	٢	٢٣٩
بۆ خوێن تیا زایین و ئاوساتی خوێن ئاوەرەکان	پیچەوەی لاستیکی پانی ی ٥ـ ٧سم	—	٣ - ٦	١٠٢، ١٧٥ ٢١٣
بۆ هەڵکێشانی کەرەسە کلمی یەکان	بۆری هەڵکێشان	—	١ - ٢	٢٥٥.٨٤
بۆ گوێ فەحس کردن.. تا	لاپتی بەك پیل بچووك	—	١	٢٥٥ ٣٤

بە کارهێنانی	دەرمان	دەرمانی زیاد: ناوە خۆماڵییەکە	نرخ	ڕێژە	لاپەڕە
بۆ هەوکردنە توندەکان	١ . پەنسلین بۆ دەزوی پرۆکاین پەنسلین ٦٠٠ هەزار یەکە بۆ مللتری	—	—		
قەبەن	٢ ئەمپیسلین (ئامپال) ٢٥٠ ملغم بۆ دەزوی لە گەڵ / ستریتومیسین :ـ ئامپال ١غم لەگەڵ پەنسلین بەکار دێ ئەگەر ئەمپیسلین گران بەها	—	—	٢٠ - ٤٠	٣٥١
		—	—	٢٠ ٤٠	٣٥٢
	٣ تترایسیکلین حەب یا گولاجی قەبار ٢٥٠ ملغم	—	—	٤٠ - ٨٠	٣٥٣
هەوکردنی ئەمیبا و جیاردیا	٤ میترونیدازۆك حەب قەبار ٢٥٠ ملغم	—	—	٤٠ - ٨٠	٣٥٩
بۆ دەردەکانی کۆکە ڕەشە	٥ . فینۆباربیتال حەبی قەبار ١٥ ملغم و دەزوی قەبار ٢٠٠ ملغم	—	١٥ - ٣٠	٤٠ - ٨٠	٣٧٣

(حساسیت) و تەنگەنەفەسی توند	—			
٦ـ دەزی تەترەسایکلین (تەتراسایکلین) عەیار ١ ملغم	—	—	١٠	٣٧٠
(بۆ تەنگە بەفەسی):				
٧ـ تەیدرین حەبی عەیار ـ ١٥ ملغم	—	—	٢٠ ـ ١٠٠	٣٧٠
بۆ حوین لە بەر چوونی پاش منداڵ بوون				
٨ـ ئیرگۆتوفین دەزی عەیاری ٢و. ملغم	—	—	٦ ـ ١٢	٣٧٥
دەرمانی بۆ بە کار هێنانی لە گەڵ ئاوچەی کە پەیوەستی پێ دەکات				
بۆ چارەسەری ڕوشك بوونەوەی چاو				
١ـ ئیتاس (٨) کۆلاجی عەیار ٢٠٠ هەزار وحدة	—	—	١٠ ـ ١٠٠	٣٧٦
بۆ چارەسەری دەردە کۆپان				
٢ـ دەزی دەردە کۆپان ٥٠ هەزار وحدة	—	—	٢ ـ ٤ غلوبولین	
بۆ چارەسەر کرانەوە				
٣ـ کلۆرامفینیکۆل کۆلاجی عەیار ٢٥٠ ملغم	—	—	٥٠ ـ ٢٠٠	٣٥٣
بۆ چارەسەری مار پیوەدان یا دوو پلکە پیوەدان				
٤. دژ زەهری دیاری کراو	—	—	٢ ـ ٦	٣٧٢
بۆ چارەسەری لەرزۆکا (مەلاریا)				
٥. کلۆروکوین: حەبی کە بەناوی ١٥٠ ملغم (کلۆروکوین). یا هەر دەرمانێکی تر کاریگەرە دژی مەلاریا لە ناوچەکەت.		—	٥٠ ـ ٢٠٠	٣٥٧
بۆ چارەسەری کەمی ئوریامیی (ئوڕانیی)				
٦ـ ئەلۆپیورینۆل: حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم یا هەر دەرمانێکی دژ کەمە ئوڕانییەکە ـ		—	٢٥ ـ ١٠٠	٣٦٣
بۆ ڕێگرتن لە خوین بەر چوون و چارەسەری لە کاتی منداڵ بوون دا				
٧. فیتامین کە دەزی ١ ملغم	—	—	٣ ـ ٦	٣٧٧

دەرمانی نەخۆشی یە کۆن کردەکان

زیاد کردنی دەرمان بۆ چارەسەری نەخۆشی یە کۆن کردەکان یەك سەل کول بوون شتێکە بۆ جاکانی پزیشکی گوند کاریکی هەڵبژاردنە (بە کەیفی خۆیەتی) بۆ ڕاپا بوون لە تورش بوونی یەکێ لەم نەخۆشیانە پیویستە هەڵستی بە فەحسی تایبەت لە بنکە تەندروستی یەکان کە دەرمانی چارەسەری تایە. و جاکانا پزیشکی یە گوندەکە. پشت بە ڕاهێنی تەندروستی و توانای ئەوسرانی پزیشکی یەکان بەستی لەو ناوچەکە دا ـ

کوتان (کوتاندن)

کوتاندن (ڤاکسین) مان نەخستوتە جانتای گوندەکەوە چونکە لەوانە زۆر جار لە بنکە تەندروستی‌یەکان دایین کراوە. بە هەر حال. پێویستە هەوڵی تەواو بدرێ بۆ کوتانی منداڵانی گوند بە گەڵ جۆری کوتانی پێویست لە کاتی گونجاودا (ل١٤٧) لەگەڵ بەڵگەی گرە هەبوو لەو دەکرێ ڤاکسینە (کوتان) جیاوازەکان و بە تایبەتی کوتانی سیانی و لیفلجی منداڵان و سیرۆژە هەڵگیرێ (یارۆزرێ).

وەرشەیەك بۆ خاوەن کۆکا (یا دەرمانخانە) ی گوند.

هاوڕێی شیرینم

ئەگەر دەرمان دەفرۆشی لە کۆگاکەت ئەوا خەڵکی زۆر بەی کات پرسیت پێ دەکەن دەربارەی بابەتی ئەو دەرمانەی دەیکڕن و چی‌یەتی بە کار هێناتیان و کاتی بە کار هێناتی. تۆ لە شوێنێکی کارگەری لە سەر زانیاری و تەندروستیان.

ئەم پەرتووکە یارمەتیت دەدات بۆ ئامۆژگاری کردنی دروستی لە تەندروستی مەحەلەکانت کە دڵنیا بن ئەوە دەسی هێناتی تەنها ئەو دەرمانانەی پێویستیان پێیە.

تۆ دەزانی گەڵ خەڵك یارەی کەمیان لە کڕینی دەرمان خەرج دەکەن کە پێویست ناکات. بەڵام لە توانات دایە یارمەتیان بدەی بۆ تێگەیشتنی گرفتە تەندروستیەکانیان و خەرج کردنی پارەکانیان بە شێوەیەکی باشتر.

■ ئەگەر یەکێکیان داوای کڕینی لینامینی کرد. هانی دە بۆ کڕینی هێلکەو میوەو سەوزە لە جیاتی ئەوە.

■ ئەگەر یەکێکیان داوای کڕینی شروبی کۆکەی کرد بۆ چارەسەر کردنی سك چوون، یا کڕینی لینامین ب ١٢ یا لەنزیکەکانی جگەر بۆ چارەسەر کردنی کەم خوێنی سووك، یا کڕینی پەنسلین بۆ چارەسەری سەرئیشە یا کوترانین، یا کڕینی تیترالیکین بۆ چارەسەری لووت گیرانی سووك ئەوا بۆی بڵێ کە ئەم دەرمانانە زەرووری نین و لەوانەیە زیان بگەیەنن. بۆی شی کەرەوە کەمجی پێویستە لە جیاتی بیکات.

■ ئەگەر یەکێ داوای کڕینی لینامین کرد، هانی دە بۆ کڕینی هێلکە و میوەو سەوزە لە جیاتی ئەوە. ئاگاداری‌کە ئەم شتانە ڕۆژەیەکی گەورە. لینامینی تایبە و خۆراکی بە پێتن.

■ ئەگەر یەکێ داوای دەرزی کرد لەوکاتەی کە دەتوانرێت دەرمانی بدرێتی لە ڕێی دەم و ئامۆژگاری کە دەرمانەکە لە ڕێی دەم و وەرگرێ چونکە ئەوە کەم مەترسی ترە.

■ ئەگەر یەکێکیان ویستی دەرمانی گران بکڕێ بۆ چارەسەری لووت گیران (پەسیو) هانی دە ئەسپرینی ئاسایی وەرگری لە گەڵ زۆر شلە خواردنەوەلەوانەیە بۆ تۆ ئاسان بێ ئەمە بو خەڵکی شی‌کەبەوە ئەگەر لەم ئامۆژگاریانە گەرای (زانیاریانە) کە لەم پەرتووکەدا پێویستە و ئەگەر لە گەڵیاندا بەیەکەوە وەخوێندریتەوە

لە سەرووی هەموو شتێکەوە تەنها دەرمانە بە کەڵکەکان بفرۆشە. و کۆگاکەت بەردەوام بە دەرمانی هەرزان و کەرەسەی تری پێویست بۆ دەرمانخانەی ماڵ پرکە و بو جانتای گوندیش جگە لە و دەرمانانەی ئەو ئەخۆشیانەی کە لە ژێنکەکەت دا باوون.

هەوڵ دە ئەو دەرمانە هەرزانانە بێنی کە سەرەکین یا خود ئەوانەی کە ئەو دەرمانە سەرە کیانەی کە بە ناوی بازرگانی ناسراون دەرمانە هەرزانەکان هەڵبژێرە لە سەر بنەمای کاریگەرێتی نەك لە سەر بنەمای نیشانە بازرگانیەکانی گران بەها. (نیشانەی بە ناوە بانگە یا لە دەرەوە هێنراو). هەرگیز دەرمانێ کە کاتی تێپەڕیی مەفرۆشە یا دەرمانی لە کەڵك کەوتێ یا بێ کەڵك بێ.

دەکرێ کۆگاکەت دەرمانخانەکەت لە جێی پەك بێ کە خەڵکی لێ فێر بن چۆن بابەخ بە تەندروستیان دەدەن. ئەگەر توانیت وا لە خەڵکەکە بکەی بە زیری فێری دەرمان بەکارهێنان بن، و ئەگەر دڵنیا بووی لەوەی هەموو کەسێ دەرمانێك دەکرێ ئاگاداری ئەوەی شێوەی بە کار هێناتی و ڕێژەی‌کەی و ئاگاداری مەترسی و تێکەڵی پێویست کردن دا وەرگرێ کە دەرمانەکەی پێشکەش دەکرێ ئەوا خزمەتێکی باشت بە کۆمەڵەکەت پێشکەش کرد.

دیقید و برت.

بەکار هێنانەکان: ژەمەکان و پێویستییەکان لە کاتی بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی لەم پەرتووکەدا هاتووە.

دەرمانەکان خانەخانە کراون لەم پەرتووکەدا بە کوێردی بەکار هێنانی بۆ نموونە ئەمرو ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەرکردنی ئەو نەخۆشیانەی لە ناکامی کرم لە ژێر ناونیشانی «چارەسەرکردنی کرمەکان» هاتووە.

ئەگەر زانیاریت دەربارەی هەر دەرمانێك ویست لە «لیستی دەرمانەکان» بەشوین ناوی دەرمانە کە بگەڕێ و کە لە لاپەڕە ٣٤١ وەدەس پێ دەکات. یا لە دەرمانە کە لە (بەرزەی دەرمان)و کە لە ل ٣٤٥ دەس پێ دەکات بگەڕێ ئەگەر ناوی ئەو دەرمانەی بە شوێنی دا **دەگەڕێی** دیتەوە بگەڕێرەوە بۆ لاپەڕە هێما کراوە کە.

دەرمانەکان بە کوێردی بلاو زانیاریەکەی Generic name نوسار کراوە. ئەك بەکوێردی ناوە بازرگانیەکەی، یا مارکەکەی Brand name و کە ئەو ناوەیە کە کۆمپانیکانی دەرمان بەکاری دێنن. چونکە ئەو ناوە زانستیانە ناکۆرێن بەڵکو ناوە بازرگانیەکان لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر دەگۆڕێن ولە کۆمپانیایەکەوە بۆ یەکی تر. زۆر جار یش نرخی دەرمان کە هەزرانتر دەبێ ئەگەر لە ژێر ناوە زانستیەکەی لە جیاتی ناوە بازرگانیەکەی بکردری بەلام باشتر وابە هەمیشە نرخی دەرمان و سەرچاوەکانیان بەراورد کرێن.

لە هەندێ حالەتی کەم دا ناوە بازرگانیەکان و ناوە زانستیەکان یەکن. و ناوە زانستیەکان لەم پەرتووکەدا ئاشکراترە (بە پیتی رەش چاپ کراوە).

لە تەنیشت زانیاریەکانی هەر دەرمانی هێلیکی بەتال دەبینی:
ئەوە بۆ تۆ جێهێلراوە بۆ ئەوەی ناو و نرخ هەرزانترین بابەتی (مارکە) ی وزیاتر بەکارهاتوو لە ناوچەکەت بنوسرێ تیا. نموونە: ئەگەر هەرزانترین و تەنیا بابەتی بەکارهاتوو لە ناوچەکە دا لە تیتراسایکلین (ترامیسین) ئەوا لەسەر هێلە بەتالە کە ئەمە بنووسە.

ناو ترامایسین نرخ. ١٠ ل ل بۆهەر ٦ کولاج

بەلام ئەگەر دیتت ـ ـ ـ تیتراسایکلین لە ژێر ناوە زانستیەکەی بکری بە هەرزانتر لە ترامایسین ئەوا بنووسە

ناو تیتراسایکلین ١٠ ل ل بۆ هەر = ٦ کولاج

تێبینی: پێویستە بە ئەمرو [illegible] (لاپەڕەسەوزەکان) دا هاتووە لە [illegible] دەرمانی کوشت ئاکات زانیاریی [illegible] ئەمەش دەرمانی دەمان [illegible] ئەوەش چونکە دەرمانەکان لەرلاتینە رەنگ یەکی تر [illegible] بەلام لە ژێری دا یەکە زمارە: دەرمانێکی دیاری کراو بەکاربە[illegible]

زانیاری دەربارەی ژەمەکان

چەسەنی دروستی بەشەکان گەرت لە خەتی خاڵەت دا.

حەب = نیوحەب =

١ حەب = حەب ونیوی =

٤/١ حەب = پارچەکە حەبی =

٨/١ حەب = مەشتەك زیەرنیکای دابەش کردنی یەك حەب بو حەشت بەشی یەکسان و یەك بەش لە وەرگیرنی.

دیاری کردنی ژەمەکە بە گوێرەی کێشی کەسەکە:

رینما ریەکان دەربارەی ژەمەکان، لەم لاپەڕانە، بە گوێرەی تەمەن و جا ژەمی مندال کە مترد لە ژەمی ئەورد.

بەڵام ووردتر باش وایە ژەمەکان بە گوێرەی کێشی کەسەکە بن. لە هەندێ جاردا ئەم شێوە ژانیریە دەخرێتە نێوان دوو کەوانەوە. بۆ بەکار هێنانی پزیشك یا کارگەری تەندروستی یە. ئەگەر ئەمەت خرنیدەوە

(١٠٠ ملکم/ کلگم/ رۆژ)

ئەمە ئەوە دەگەیەنێ کە ١٠٠ ملکم بۆ هەر کێلو غرامی کێشی نەخۆش رۆژانە. بەوشەی تر، لەسەرتە ـ ماوەی ٢٤ سەعات دا ١٠٠ ملکم لە درمانەکە بۆ کێلو غرامی لە کێشی کە سەکە بدەی.

نموونە:

وای دانی توو دەتەوێ ئەسپرین بدەی، بە دەرزەکاری ٣٦ کلغم کێشی بێ تووشی رۆماتیزمەی ـ (جوومکە) بووبێ. جا ژەمی ئەسپرینە کەی کە ئامۆژگاری پی دەکەی دژ تای رۆماتیزمە ئەوا دەکات ـ ملکم/ کلگم/ رۆژ جا لەیەکی دە.

١٠ ملکم × ٣٦ = ٣٦٠٠ ملکم

کەواتە پێویستە ئەم مرد مندالە ٣٦٠٠ ملگم ئەسپرین وەرگرێ لە رۆژیکدا. یەك حەبی ئەسپرین ٣٠٠ ـ ی تیایە، جا ١٢ حەب دەکاتە ٣٦٠٠ ملگم هەر شەش سەعات ٢ حەب بدە بە مندالە کە لە رۆژیکدا (یا هەر حەب هەر ٤ سەعات جاری)

ئەمە یەکێکە لەم رینگایانە (شێوە) بۆ ئەرسالندنی (خەملاندنی) ژەمی درمانەکە بۆ زانیاری زیاتر تاماشا بڕگەی

تێبینی: بۆ پلان کێشانی بەر نامەکانی چارەسەری تەندروستی و بۆ دابەش کە رانی ئەم پەرتووکە ئارەسەیەکان

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ..... تسلشار

[illegible] ۳۴۹

[illegible]

[illegible]

[illegible]

کرستالاین [illegible]، [illegible]

[illegible]، [illegible]، [illegible]

[illegible]، [illegible]

[illegible] ۳۵۰

[illegible]

[illegible]

[illegible] ۳۵۰

[illegible]

[illegible] ۳۵۰

[illegible] ۳۵۱

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
پرتاسیوم بنزەشتەنات ٣٦
[illegible]
گیارە بنەما کیمیایی کۆرتیکۆستیرۆید ٣٦
[illegible] (پتروڵاتم، قازین) [illegible]
(تشلەی خەست) ٣٦١

[illegible]
[illegible] ٣٦٢
[illegible]
گریسیۆلریتین ٣٦٢
جینشتان تابرلیت بۆ پۆقرە ٣٦٢
نیستاتن بۆ پۆقرە ٣٦٢

کۆرۆیرۆ ئاسپی
کاماباڤزین دیکسا کلۆراید (لیشمین) ٣٦٣
تشدد یا بەزلیفزۆ پتشەمیز ٣٦٣
هنوبیری کبریت لە پترۆلیۆم ٣٦٣

بۆ کرم

پیڕازین بۆ کرمی فرۆک (ئیسکاری) ٣٦٣
و کرمی مەزرەیەی (دەمیۆوس) ٣٦٣
ئیلیبندازۆل بۆ بەهەتی جیاوازی کرم ٣٦٤
میبیندازۆل (ئۆرتس) .....
تتراکلۆرئەتین ٣٦٤ بۆ کرمی نۆزەنگر ٣٦٤
بیفینیۆم بۆ کرمی ئەنزین
[illegible] (بۆ میزان) - بۆ کرمی

بۆ شستۆمبۆ
(بەهاریۆیا یا بەهار ئەقەتان)
جیداژۆر (ئەنیمار) ٣٦٥
[illegible]
- [illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

بۆ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

بۆ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

بۆ [illegible]
[illegible]
(ئەبنۆکاین)

بۆ [illegible] (ئۆاش)
ریخزنە [illegible] بیلادۆنا
(ئەتەل یابەتی فینۆباربیتال)
بۆ ترشاری کۆلەندر (ئەل کزد)
و زامی گەدە [illegible]

ئەلسەرنیۆم [illegible] ئەتەل
مەغنیزیۆم
هیدرۆکسایت یا ترایسلیکەیت) .....
مەغنیۆم بایکاربۆنات
(بایکاربۆنات ئەی مەزە)

بۆ [illegible]
[illegible]

بۆ [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

بۆ [illegible]

بڕ خۆنە
بڕ ئەنزیمەکانی خوێن
فیبرینۆلیز
کۆراڵ دلیدراپت

[illegible]
[illegible]
[illegible]

بڕ ئەنگە ئەفەسی (رەبو)
ئیلیندرین .....
نیرفیلین یا ئەمینوفیلین
ئەدرنالین (نیبنفرین)

بڕ ئەلیرجیا (حەساسیەت) و ڕشانەوە
ـڕی هیستامین (ئەنتی هیشامین)
پرۆمثیازین (فینرگان) ٣٧١
ـ ئینیمایدرامین (بینادرل) ٣٧١
کلۆفینژامین ٣٧١
ـ ئینیما یدرینات (داریامین) ٣٧٢

ژەهراوی بوون بە دەرپشک ٣٧٢
ژەهراوی بوون بەمار ٣٧٢
ژەهراوی گاز (نیتلۆس)
ـڕی ژەهراوی بوون Antitoxins

ـڕی ژەهرەد خوراوەکان (قووت دراوەکان)
شەربەت نیپەک (Epecac)
ئەزاوەدی خەڵوز Charcoal ٣٧٣

[illegible]
[illegible]
ـ ئینیمایدرامین ئەدرنالین فینلرین
[illegible]

[illegible]
[illegible]
[illegible] ٣٧٥
[illegible]

بڕ ئەنیمیری
ئەنتیبۆدی بڕ ئەنیمیری ٣٧٥

بە خەزانکردنی کەم خوێن
[illegible]
فیتامینی [illegible] ٣٧٥
فیتامین (A) بڕ چارەسەری ئەوتریری
ورشک بوونەوە
سلفاتی ئاسن (قیرایی سولفەیت) بۆکەم خوێن
ترشە نۆکی فۆلیک بۆ کەم خوێن
فیتامین ب ١٢ (سیانۆ کۆ باڵامین)
ئەنها بڕ چارەسەری ئەنیمیای (پیرۆشیاس)
فیتامین ك K (فاتیۆمینادیون).
بڕ چارەسەری خوێن بەربوون لە منداڵ
فیتامین ب ٦ (پیریدۆکسین) بۆ ئەرانەی
نایزونیازید ئەسید وەردەگرن INH

ڕیکاکلی پلانی خێزان
ئەبزاری ڕێ گرتن لە ئاوەس بوون
ئەبزاری ڕێ گر لەئاوەس بوون ٣٧٧
کیف (کۆندوم) ٣٧٨
سەربەست ٣٧٨
ئەمف ٣٧٨
ئەوب IUD ئەنەلەب ٣٧٨
ـ ئەزاری ڕێگر لەئاوەس بوون ٣٧٨

پێرستی دەرمانەکانی ناو ڕەوەزەکان

تێبینی

* بەگوێرەی پیتی ئەبجەدی ڕیزکراون.
* ئەگەر ناوی دەرمانەکانت بەدی نەکرد ئاوڕ سەیری لاپەڕە سوورەکان بکە.

ئیرگۆتامین لەگەڵ کافایین
of Caffaine
Ergotaminet ٣٦٦
ئیرگۆتریت Ergotrate ٣٦٦
ئیرگۆمترین Ergometrine ٣٧٤
ئیرگۆنۆڤین Ergonovine .. ٣٧٤
ئەسپرین Aspirin ٣٦٦
ئایزۆنیازید Isoniazid ٣٥٦
ئەستیامینۆفین acid
Acetylsalicylic ٣٦٥
ئەستیل سالیسلك ئاسید
ئیفیدرین Ephidrine ٣٧٥
ئۆڤەرال Ovaral ٣٧٧
ئەلیرجیا
دەرمانە چارەسەر
ئەلکا سیلتزەر Alka Seltzer ....
ئەلەمنیۆم هایدرۆکساید
Alaminum hydroxide ٣٦٧
ئەمپیسلین Ampicillin ... ٣٥١
ئەمپلیبار Amplibar ٣٦٥
ئەمیبا دەرمانی چارەسەر (دژ) Amebas

ئاڕام بەخش Analgisa
ئیپسۆم، خوێ Epsom Salts ٣٦٨
ئیپینیفرین Epinephrine ٣٧٠
ئیتابرین Atabrine ٣٥٤
ئیثامبوتۆل Ethambutol ٣٥٧
ئەتروپین Atropine ٣٦٧
ئەترینالین Atrine
ئەرگۆ Argon
ئیرۆیمایسین Erythromycin

ئەسپیرینی ئەسید (پاس)
(PAS) acid
Aminosalicylic ٣٥٦
ئەمینۆفلین Aminophylline ٣٧٠
ئەنت سەا Antoypol ٣٦٥
ئانتیفین Anthiphen ٣٦٤
ئەنتیسیلینیك ئەسید
Undecylenic acid ٣٦٢
ئەنیمیا (کەم خوێنی) دەرمانی
چارەسەر Anemia ٣٧٥
ئەسپی دەرمانی دژی
ئاوی ڕەنوشەی ٣٦٣
ئاوی ڕەنوشەی
Orention Violet ٣٦١
بار ڕەنگ دەرمان ٣٦٩
ئۆرتۆ ـ نۆڤام Ortho- Novum ٣٧٧
ئۆکساسلین Oxacillin ٣٤٩
ئۆکسیتراسایکلین Oxytetracyclin ٣٥٣
ئۆکسیتۆشن Oxytocin ٣٧٥
ئیپیکاك شروب Ipecac, Syrup of ٣٧٣
ئایۆدۆکلۆرو هایدرۆکسیکوین
Iodochlorohydroxyquin ٣٦٠
ئایرۆن سولفایت (ئاسن) Iron sulfate ٣٧٦
«ب»
بارباسیناڵ
«ب»
باکتیسید Bactocide
بایەر ٢٠٥ . Bayer 205 ..... ٣٦٥
بیتادین Betadine .....
بریکیدۆن Bricon ٣٧٨
بینزاتین Benzathine ٣٥١

بیکاربونات صودا
بیلادونا
بینباتین
بەربەست ... ٣٧١
بەنج
«پ»
پاراستامۆل
پاس ئەمنیۆ سامسیك ئەسید
پیپرازین
میژولیدم (پترلاتم تازین)
پیتوسین .....
پیرەنگەمات پۆتاسیوم ٣٦١
پرۆمیثازین ٣٧١
پریماکوین ٣٧٨
پۆتاسیوم ئایودایت ٣٧٠
پۆلیسپۆرین ٣٦١
پۆلیئالفیت کلروتاید ــ ئەنتی فنیوم
(دژی ژەمراوی بەرون) ٣٧٢
پۆلیمیکسین ٣٦١
پیستیوترین ٣٧٥
پایریمیثامین ٣٥٩
پابریدوکسین ٣٧٦
پیست . ئەخۆشیەکانی وچارسەریان ٣٦١
«ت»
تیتراسایکلین ٣٥٣
ئوکسی تیتراسایکلین ٣٥٣
تتراسلیکلین ٣٥٣
تیتراکلورو ئیثلین ٣٦٤
تیدرال ٣٧٠
تەنگە نەفەسی (ربو) ٣٧٠
تیکەلی دژ ووشك بوونەوە ٣٦٨
«ث»
ثیابندازول ٣٦٣
ثیاسیتازۆن ٣٥٦
ثیوفلین ٣٧٠
«ج»
جرمانین ٣٧٦
«چ»
چارکول ٣٧٣
چاوان ٣٦٥

دژی ژەمری مار
دژی ترش
دژی هستامین
دژی ئیرا بۆ زەرەر وەقینە
دژی ئیف مردو میکروبی
دایسۆن
دایانتین کاید مازین
ئەدای ئیپیدو ئایدروکسیکرین
دایکلۆرۆتین.....
دیرامین
دەرمیوین
دیازیپام
دایئەتۆکرین
دیبر ــ بروتیرا
دایفینهایدرامین
دایکلوکساسین
دیلنتین
دایئینابل هایدنتۆن
دایمنهایدرنایت
دژی ژەمر .....
دوربشکە (دژی ژەمر .....
«ر»
رۆنی کانزایی .....
رەوانکەرەکان .....
ریکخستنی خێزان
«ز»
زایلوکاین
زۆراین .....
«س»
سەرئەنەوەد دەرمانی چارسەر
سالیسلیك ئەسید
ستەرئۆنایسین
سیل ، دەرمانی چارسەر
سەوز بوونەوەد، سوور دەنگەران،
دەرمانی چارسەر
سلفا (سلفۆنامین)
سلفا (سلفۆنامین)
سلفا دیازین
سلفا دیمایت
سلفاثیازین
ترئیل سولفا
سلفیسۆکسازول
سلفاتازول

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]
و پەنسلین، مارشی زۆر گرنگ

پەنسلین یەکێکە لە دەرمانە بە کەڵکانە کە لەم بابەت دەکرێت دیاری کراوە دەچەشێت، کە ئەمەش لەو دەگەڕێتەوە دەبێتە هۆی زووخاو. بەڵام بە کەمی نایەت بۆ دەرزیەیەترین جەنگ، بەکاڵ سك چرووت و زۆربەی بابەتەکانی دەرکەوتن ڕۆکای مێرو و پشت ئێشە وکوتران و بەسیز و سروك و بکرتەر دەرکردنە ئاوزەسیەکەنر (ل۱۸،۱۹) پەنسلین بە میلیگرام (ملغم) یا بە وحدات دەبێتەوە ۲۵۰ ملغم پەنسلین بەنسلین ج، بەکسانە بە ۴۰۰،۰۰۰ وحدە

■ مەترسی و پێویستی بە کار هێنانی بابەتەکانی پەنسلین (ی وانە ئەمپسلین):

ئەمپسلین لەو دەردانەیە کە کەمترین مەترسیان هەیە. بەڵام زۆر بە کار هێنانی پارە لە ناو دانە. بەڵام بەکارهێنانی نزمانیش لەم دەرمانە بەسەر دەرکردنەکەدا بەیەکجارەکی مەترسکەوتی وا لە میکرۆبەکە دەکاتەبەر دەڵمتی دەرمانەکە بینت (بکات) (ڕاشنیش بە زەحمەت لە ناو دەچێ).

لەوانەیە پەنسلین ببێتە هۆی ئەلیرجیا (یاحساسیەت) لە هەندێ خەڵکیدا یا ئەلیرجیا بێك هاتووە سەخارشت یا پەنەی سوور پێست زۆر جار پاش چەند سەعاتی یا چەند ڕۆژێ لە وەرگرتنی دەرمانەکەوە دەردەکەوێ و لەوانەیە چەند ڕۆژی بەردەوام بێ.

★ زۆر بە دەگمەن پەنسلین دەبێتە هۆی کاردانەوەی ترسناك کە پێ دەوترێ «بورانەوەی ئەلیرجیا» نیشانەکانی بورانەوە بە ناوەیەکی کەم پاش دەرزی پەنسلینە کە دەس پێ دەکات. کەمەکە لە ناکاو سپی دەڵەمەرێ و دەست بە تەنکە نەفەس دەکات و خێرا دەچێتە حاڵەتی بورانەوە (تەشەنج ل ۷۰) پێویستە یەکسەر دەرزی لە دریناڵینی ئا بدرێ ئەسپرولینی ئەدرینالین ئامادەکە دەبێتە کە دەرزی پەنسلین ل دەدرێ (ل ۳۷۰) پێویستە زانرا لە دەرزی پەنسلین یا ئەمپسلین بێنن لەو کەسەی کە هەر نیشانەکی ئەلیرجیای ئا دەرکەوت بۆ پەنسلین، چونکە لەوانەیە ئەلیرجیا لە جاری دووەم دا خراپتر دەبێ و لەوانەیە کەمەکە بمرێ.

باشترە وایە پەنسلین دەم بەکار بێ چونکە ئەوە سەلامەتترە لە پەنسلین بە دەرزی بە کار ناترێ و پەنسلین تەنها بە شێوەی دەرزی بەکار بێنە بۆ جارە سەر ترسی دەرکردنە ترسناك و توندەکان پێش لێدانی پەنسلین یا هەر دەرمانێ کە پەنسلین تیا بێ ئەو نیشانانەی کە لە ل ۷۰ دا هاتووە دەرکەوە

■ ئەو میکرۆبانەی بەرەنگاری پەنسلین دەکەن (Resistances to Penicillin) لەوانەیە لە هەندێ حاڵەت دا [illegible]

کە پەنسلین [illegible] دەرکردنە [illegible]

ئەوەش ئەوەیە [illegible] پەنسلین چ [illegible] دەرکردنە [illegible]

پەنسلین چ [illegible] دەرکردنە [illegible] پەنسلین بکەن لە دەڵەتی چ [illegible] دەرکردنە [illegible]

لەم بابەتە حاڵەتانە دا پێویست دابەشکرا لە ئەوەکان بە کار بێنی یا بابەتێکی تر لە چەند بۆ (وەك سیپروفلۆکساسین) یا ئازیسۆماسین یا کلیندامایسین یا دایکسیسایکلین بە کار بێنی.

لە حاڵەتی بەرگری کردنی سوورەنك بۆ پەنسلین، تیترایسایکلین یا ستریپتۆمایسین [illegible] (۳۵۶) بە کار بێنە.

● پەنسلینی کە بەدەم دەدرێ

پەنسلین G، یا ف (۷)

ناو: [illegible] بۆ چارەسەری:

زۆر جار بە شێوەی:

کەپسوول (گرلاچ) یا حەبی تایبەت ۲۵۰ ملغم (۴۰۰،۰۰۰ وحدە) دەبێ دەرزەکا یا شێوەی گیراوە (دوشاو) یا تۆز دەبێ کە ڕێژەی ۱۲۵ یا ۲۵۰ ملغم دەترێنرێتەوە لە هەر کەوچکی چادا.

زانراوە پەنسلین ف (۷) زۆر با ئەسانتر لە پەنسلین G هەڵدەمژرێ بەڵام پەنسلین ف (۷) گران ترە.

پێویستە پەنسلین بە دەم بە کار بێ (نە چیلتی دەرزی) لە حاڵەتی دەرکردنە سوورەکەتان و ناوەندەکانا کە ئەمانەن.

- کیم و زووخاوی یا هەوزینی دان
- برینی دەرکردە یا ژانی دەرکردە.
- کە ڕووی (قارچکی) بەڵاو بۆ زەرە لەلاش.
- سووراوە (ئۆرسپلاس).
- دەوکردنی کوی
- دەوکردنی گیرفانەکا (سلیناس)
- دەوکردنی گەروو کەتای بەرزی و لە ناکاری لەکەڵ بێ (دەو کردنی گەروو بە ستریپتۆکاس)
- دەندی دەرکردنی لووله دەوانیەکان (دەرکردنی قەدەبات).
- خۆ پاراستن لە دەردە کۆپان (تیتانوس) لەو کەسانەی کە ئەوکو ترانر و تۆوشی برینی قوول یا پیس بوون.

بەڵام لە حاڵەتی دەرکردنە ترسناکانا، باشترە وایە بە دەرزی پەنسلین دەس پێ بکرێ بە پەنسلینی کە بەدەم دەدرێ بکۆدەرێ حاڵەتەکە باشتر دەبێ.

بەڵام لەحاڵەتی دەرکردنە ترسناکا دا باشترە وایە بەدەرزی پەنسلین دەس پێ بکرێ باشتر بە پەنسلین کە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

● ژمەکانی پەنسلین [illegible] ٢٥٠ ملغم (٢٠ ملغم / کلغم) لە رۆژێکدا.

بۆ هەرکردنە سووکەکان (سانانکان)

بۆ هەرەمکان: ٢٥٠ ملغم بەلام بەپێی رۆژی چوارجار بۆ هەرەمکار (مێرد منداڵ) لە تەمەنی ٦-١٢ ساڵ [illegible] ملغم (ئەو شەب) رۆژی چوار جار

بۆ ئەو منداڵانەی تەمەنیان لە ٦ ساڵ تەمەنتر [illegible] ٧٥٠ ملغم (چارە کە طلبن) ٣ یا چوار جار لە رۆژێکدا (یا تیرامیسین ئەمان رۆژی تیبی)

بۆ هەرکردنە توندەکان (نیزەکان) زەمی پیشەو درو لەوەندەکە.

تیبیینیەکی تۆنگ: بەردەوام لە هەرەکرتنی پەنسلین کە بۆ ماوەیەک لە دوو یا سی رۆژ کەمتر بێ باش ماتنە خوارەوەی (دابەزینی) تاو نیشانەکانی هەرکردنەکە.

پەنسلینەکە بخۆ لە کاتیکدا کە کەوەت بە تالە یا سەعاتی پیش خواردن ئەمەش بۆ ئەوەی لەش دەرمانەکەبە شیوەیەکی باشتر هەڵژی (ئەمەش لە پەنسلین ج دا کەل گرنگترە لە پەنسلین ف (٧)

● پەنسلینی کە بەدەرزی دەدرێ.

پێویستە پەنسلین دەرزی بۆ هەندێ هەوکردنی توند بە کار بێ ئەم هەوکردنانەش ئەمانەن:

- هەوکردنی پەردەی مێشک
- زەدەراری بوونی میکروبی خوێن
- دەردەکۆپان (تیتانۆس)
- هەوکردنی توند سریەکان
- بریتی هەوکردن توند
- لارشە (کانگرین)
- هەوکردنی ئێسک و بۆ رێ گرتن لە رووداتی ئێسک لە حالەتی ئێسک هاتنە دەرەوەی پێست.
- سوررژمک
- سفنس (ئەخۆشیە سیکسیەکان)

پەنسلینی لیدراو بە پیکبینراوەی جیاواز شادە دەکری پێش لیدانی دەرزی پەنسلین دلنیای بابەت و رۆژەکەی بە.

ئەنجاردنی بابەتی دروستی دەرزی پەنسلین.

کاریگەریتی هەندێ دەرزی پەنسلین شۆرا دەس پێ دەکات و ماوەیەکی کەم دەمینێتەوە بەڵام کاریگەریتی هەندێ بابەتی تر زور بە خاو تر دەس پێ دەکات بەڵام ماوەیە درێژ تر بەردەوام دەبێ و لەبەر حالەت هەیە کە باشترایە یەک بابەت پەنسلین بە کار بێ.

١- پەنسلین کاریگەریتر کورت:

بە چەندەها ناو دەناسرێ لەوانە «کریستەلاین پەنسلین»، «بینزایل پەنسلین»، «میکرۆنەر پەنسلین»، [illegible]

[illegible]

بەنسلین [illegible]

[illegible] کاریگەریتر [illegible]

[illegible] ئەو شەب [illegible]

[illegible] جار جار) پەنسلین کاریگەریتر کورت باشترین ئەنجامدەبێ بۆ ئەوەی ئەو ئەنجامە کە پێویستە لە رۆژەکی ئەوە بە هەردەرمانە لەمەش دا بە مارەیەکی کەم بەبێ ئەوە بە ئەوەی کە ئەوەش بۆ زۆر بە لارشە و خاو بە ئەمەش ئیستاش باشترەوە دەرەوەی بەبێت

٢- پەنسلین کاریگەریتی ناوەند

«پرۆکلین پەنسلین» یا «پرۆکایل پەنسلین ئەوەوەیە درەنستیراوە (الآن) کریت پێش بە ئەوەیانە بە تاقەر زیاتر دەس بە دەشت و کاریگەریتر بۆ ماوەی یەک رۆژ لەلەش دادەمینێتەوە. جا پێویست دەکات رۆژانە دەرزیەکی ٦ بەرۆ بۆ ئەوەی باشترین ئەنجام لە رۆژیە هەوکردنەکانی لە رۆی دەرزیەوە و دەس بێنی. پرۆکلین پەنسلین یا پرۆکایل پەنسلین بە ئەو پەنسلین کاریگەریتی کورت بە کار بێنە.

٣- پەنسلین کاریگەریتی درێژ.

«بینزاتین» یا پەنسلین «بینتاتین» پەنسلین، ئەم پەنسلینە بە خاوی دەکاتە خوین و کاریگەریتی لەلەش دا بۆ بەو ماڵگە دەمینێ. و بە کار هێنانی سیرەنگی لە بەردەلمستر هەوکردنی تاووو بە سترپتۆکۆکس دەبێ و بۆ خۆپاراستن لە تای روماتیزم دەبێ. بەکار هێنانی بۆ ئەو کەسانەی دوور لە هەر بنکەیەکەی تەندروستی یا ئەوانەی پشتیان پێ نابەستری بۆ وەرکرتنی دەرمان لە رۆی دەمەوە. بکەنکە. یەک دەرزیەک تەراود بۆ هەوکردنیکی سووک زۆر جار پیکبینراوەکانی بینزاتین پەنسلین تیکەل لەگەل پەنسلینکی تر کاریگەریتر خۆیا پێک دینی.

★ کریستەلاین پەنسلین: (پەنسلینیکی کاریگەریتر کورتە)

ناو:..... نرخ:..... بۆ چارەسەری

زۆر جار بە شیوەی نیان ئەیاری یەک ملیون وحدە (١٢٥ ملغم) دەس دەکەوی.

★ ژمەکانی کرستەلاین پەنسلین یا هەر پەنسلینیکی تر کاریگەریتی کورت بۆ چارەسەری هەرکردنە توندەکان.

دەرزیەکە هەر ٤ یا ٦ سەعات جاری بەکاربێنە، پێویستە هەر دەرزیەک ئەمانەی تیابێ

بۆ گەورەکان. یەک ملیون وحدە وحدە.

بۆ منداڵی گەورە ٨-١٢ ساڵی ٥٠٠ وحدە.

بۆ منداڵانی نیوان ٣-٧ ساڵ ٢٥٠ وحدە.

بۆ منداڵانی خوار ٣ ساڵی وحدە

بۆ کۆرپە ١٠٠٠٠ وحدە رۆژی دو جار.

یا هەر دوانزە سەعات جارێ.

★ پرۆکلین پەنسلین (پەنسلین کاریگەریتی ناوەند)

ناو:..... نرخ:..... بۆ چارەسەری.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بۆ کەورەکان: [illegible] وەحدە

بۆ سێ منداڵ لە نێوان [illegible] ساڵی [illegible] وەحدە

بۆ منداڵی نێوان ٣-٧ ساڵ: [illegible] وەحدە

بۆ منداڵی ژێر ساڵی: [illegible] وەحدە

جا کاریگەری تازە لە دابەزینی ڕێژەی کاری مەهینە تەنیا لە ئاستی دەس نەکەوتنی پەنسیۆن یا ئەنسیلین نیە لە حاڵەتی [illegible] وەحدە [illegible]

بەڵام لە حاڵەتی هەرکەسێک ئەندامان زەحمەتکێش بێشوو و دوو ئافات کە. بەڵام باشتر وایە پەنسلین کاریگەریتی کورت بە کار بێنی لەم حاڵەتانەدا.

زەحمەتکێش بێشوو بە کار بێنە: هەر خۆیان کە پرۆکلین پەنسلین لەگەڵ پەنسلین کاریگەریتی کورت دا بەکار دێن.

پرۆکاین پەنسلین باشترین چارەسەری سوزمنلەکو زوهریبیە (سفلس) بەڵام پێویستیان بە زەمی ئەورد گەورە هەیە تەماشا ل ٢٣٧و٢٣١.

* بە نزاتین پەنسلین (پەنسلینێکی درێژخایەنە).

ناو..... نرخ:..... بۆ چارەسەری:.....

بە قیاڵی هەیار: ١٢٠٠٠٠٠ یا ٢٤٠٠٠٠٠ وەحدە دەس دەکەوێ.

■ زەمی بێتزاتین پەنسلین. بۆ هەرکەسێکە سانساو تاوەندەکان دەرزیەکی لێدە بۆ چوار ڕۆژ. هەروەها دەرزیەک بەسە بۆ هەرکەسێکە سروکەکان

بۆ کەورد ٦٠٠,٠٠٠ و ٠ وەحدە.

بۆ منداڵی نێوان [illegible] ساڵی ٦٠ وەحدە

بۆ منداڵی ٣[illegible] وەحدە

بۆ منداڵی ژێر ٣ ساڵیە [illegible] وەحدە

بۆ پارەستنی نخو ئەسانەی قرتی ئای ڕۆماتیزم جیرن زەمەکانی بێشتر دوویات کە [illegible] جارێت (٢١٠)، یاخود [illegible] ساڵەکە [illegible] سەتی دە.

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

● پەنسلین لەگەڵ ستریپتۆمایسین

ئەم تیکنیکە کە زۆربەی ڕاگەیاندن دا هەیە بەرووداو بە کار هێنانی لە زەروورەت سەرکەوتووە. لە حاڵەتی بە کار هێنانی ئەم تیکنیکە بە زۆری بە ئاوچەکەدا.

ئاوی و ئاوەروکی و فرخی بنووسە -

ئاو ..... مگم لە پەنسلین لە

مگم لە ستریپتۆمایسین ... فرخ ... بۆ چارەسەری

پیویستە ئەم تیکنیکە تەنیا لە حاڵەتی تایبەت بە کار بێ لە حاڵەتی تەنیا وەس ئەنجامدان یا بەرۆ مرۆڤ فرخی لە جیاتی ئەنجامدان بە کار بێ. ئەم تیکنیکەیە بەهەوکردنە ئاساییەکان یا پەسیر بە کار نەدەنە.

بەکارهێنانی ستریپتۆمایسین دژ ئەندازیە ئەبێتە سیلەکان زیان بەخش.

چارەسەر لە سیکرەیی سیل مەر ژینگە بیاری ئاوە بەرگری بیدا ئەنجام بەرامبەر بە ستریپتۆمایسین و لە پاشان چارەسەری زەحمەت تەنیا بە حاڵەتی ئاوەڕۆ [illegible]

[illegible]

● ئەم ئەرۆمایسین Erthromycin

لە بیناتی سەنسلین

٣ ئەلیترۆمایسین

زۆر جار بە ئەنجوومی

حەب یا کەرایبر ئەمین [illegible]

فرخ: [illegible]

ئەرەبی زۆرە. ١٢٥ یا ٢٠٠ مگم بۆ ماوەی [illegible] چارەسەر...

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

تتراسایکلین بۆ ئاژەڵە تایبەتەکان

★ تتراسایکلین Tetracycline (تتراسایکلین Tetracycline ئەو ئەرکەی تتراسایکلین Oxytetracycline ئەنجامی دەدا).
(تراسایسین Terrasyin ئەرخەش بابەتێکە لە دژە بلۆکان کە بەکاردێن بەڵام گران بەحسابە)
ناو.....
ژمارە چاو دەس دەکەوێ بە شیرەدی:

کۆلاج ئەمبار ٢٥٠ ملگرام ئەرخەش بۆ چارەسەری تیکەڵ.
ملگرام ئەکەوێ ٥ ملگرام ئەرخەش بۆ چارەسەری تیتراسایکلین نزیکی ئەوە ئاریکەرنتریە (بابەتی جیاوازلە میکرۆب بارەکەشی بەهێزە).
پێویستە بە هەموو ئەو تیتراسایکلینە وەرگیری چونکە لەهش [illegible] چونکە ثابیت دەبێ ئەوە کە ئەرانەیە بیکات مەترسی بەدەرزی بدرێ. دەتوانین تیتراسیکلین لەم حالەتەدا بەکار بهێنین:

- [illegible] ئەوانەی کە ئالەرجی [illegible] ئەکەن.
- [illegible]

ئەوانەی [illegible]

[illegible]

[illegible]

[

[illegible]

[illegible]

[illegible]

(کلۆرامفینیکۆل Chloramphenicol)

ناو

[illegible]

کۆلاجین ئۆیل [illegible] بۆ چارەسەری

تیفاودی تیفیا [illegible] ملغم یا ملغم و ملغم مرخ [illegible] بۆ

چارەسەری [illegible] ملغم (نیال) مرخ [illegible]

بۆ چارەسەری [illegible] بەرهەمەکانی کلۆرامفینیکۆل

بەرهەستی چەند بابەتێکی [illegible] کەم درێژە و

بەڵام [illegible] بەر [illegible] پیریستە وەرگرتنی بەردەوام بێ.

پیریستە کلۆرامفینیکۆل بۆ چارەسەری کرانەتا و [illegible]

چۆنێتی ترسناک یا [illegible] تر بەکار بێ نە

بەرهەڵستی [illegible] و تتراسایکلین و

ئەمپیسیلین دەکات.

ئەمپیسیلین کاریگەرە وە کلۆرامفینیکۆل و بەکارهێنانیشی

سەلامەت ترە بەڵام بۆ بەختی گران بەهایە کەوا لە

دەندی خەڵکی دەکات کلۆرامفینیکۆل ئەنجیاتی

بەکاربێنێ ئاشکارەترە. کلۆرامفینیکۆل خۆینی

دەندی خەڵکی ئازار دەدات (زەردی پێ دەکەیەتن زۆر

تەسناکە لەسەر مندال کۆریەو بە تایبەتی ئەوەکام. و لە

[illegible] جیاتی بە کار بێ بۆ

[illegible]

[illegible]

لە ئاسۆژگاری بۆ

[illegible]

[illegible]

چرو لە دەندی

[illegible]

[illegible]

[illegible]

و بۆ قاچتی پیست و هەندێ هەوکردنی پێستی کیماوی.
هەمرو بابەتەکانی سولفا بە هەمان شێواز و زەم بە کار ئایەت ئەگەر بابەتێکی سلفات زەدەس هێنا جیاواز بوو لەوەی کەئەم پەرسووکەدا هاتووە دنیا بە لە بە کار هێنانی و زەمە دروستکەی پێش وەرگرتنی سلفازیا زۆل لە سلفا دەچێ بەڵام پاش وایە بە کار ئەهێنری هەر چەند نرخەکە هەرزانە بەڵام لەبەر ئەنجامە لاوەکیەکانی) کە لەوانەیە لەوەود ئاکام بکری.
سلفا یە کارە لە چارەسەر کردنی سک چوون هەروەها رەك لە پێشدا بوو، هۆکەش میکرۆبی بەردەلست کارە بۆ ئەم دەرمانە و دەبێتە هۆی سک چوون

■ وورپلبوو لەوە.
زور گرنگە شلە بە زۆری بخوری لە کاتی بە کار هێنانی سلفا و ئەوەش بۆ پاراستنی شەردرو گورچیلە لە هەر زیانی.
هەوەرگرتنی سلفا بوصتەرەود و کەڵ ئاو بخۆ لە حاڵەتی دەرکەوتنی بەئەی پێت یا خارشت یا ئازاری لە جومگە. یا بەرزبوونەوەی تا. یا ئازاری لە خوارەودی پشت یا خوینی میز هەرگیز سلفا مەدە بە کەسێکی تووش بوون بە ووشك بوونەوە.
تێبینی. باکاریگەر بن پێویستە سولفا بە زەمە دروستکەی وەرگری و ئەوەش گەورەیەو دڵنیابە لەوەرگرتنی تەواو تەك زیاتر!
ژەمەکان: ئەوە خۆی بۆ سلفادیازینە. و سولفاکازرل سلفادیمیدین و سلفای سیانی. (یاخود ٢٠٠ ملغم /کغم) روژانە حەبی ٥٠٠ ملغم. یا تێکەڵ ٥٠٠ ملغم لە هەر ٥ سلتر ٤ زەمی روژانە بدەری لەکەل گەڵ ئاو!
پیویستە هەر زەمی هاتبێ لە:

بۆ گەورەکان: ٣-٤ غم (٦-٨ حەب) وەك یەك زەم.
و پاشان ١ غم (٢حەب) بۆ زەمەکانی تر.
(٦-٨ حەب) بە زەمی، ولە پاشان ١٠ غم (٢ حەب) بۆ زەمەکانی تر بۆ منداڵانی ٨-١٢ ساڵی: ٢ غم (٤ حەب یا ٤ کەوچکە چا لە تێکەڵەکە) بە زەمی یەکەم و پاشان ١ غم حەب یا ٢ کەوچك چا) بۆ زەمەکانی تر
منداڵ ٤ - ٨ ساڵ. حەب یا کوچکەی چا) لە هەر زەمەك بۆ منداڵ ٤-٦ ساڵ: ملغم (حەبی یا کوچکی چا) بۆ هەر زەمی. بۆ منداڵانی لە یەك ساڵ کەمتر: سلفا بە کار ناهێنە. بەڵام لە حاڵەتی تایبووتی دەرمانێکی تر شرا ٢٥٠ ملغم (١/٢ حەب یا ٢ کەوچك چا) روژی جوار جار.

■ بۆ نەخۆشی سیل

روژ جوانە [illegible] چارەسەری سیل

چونکە زور جار میکرۆبەکە [illegible] لەنستی بۆ دەرمانەکە پەیدا دەکات و چارەسەری زستەمت دەبێ لە حاڵەتی بەکارهێنانی دەرمانێك بە تەنیا.
پیویستە بەردەوام بی لە چارەسەری سیل بۆ ماوەی نزیکەی ساڵی کەمتر نەبی پاش لاچوونی نیشانەکان و نەوەش بۆ ری گرتن لە میکروبەکە بۆ ئەوەی سەر هەلدەی نەکەرپنەوە.

دەرمانی چارەسەری سیل گراز بەدایە لە حاڵەتی لە دەرمانخانە کرین بەڵام زوربەی حکومەتەکان بەرنامەی باراستنی و چارەسەر کردنی سیل یان هەیە بەخۆرایی یا بەنرخێکی هەرزان لەکاتی پێویست دا یەیوەندی بە نزیکترین بنکەی تەندروستی بکە.

باش وایە دەس بە ٣ بابەتی دەرمان بکەی بۆ چارەسەری سیل: ١- ستربتومایسین ٢- ئایزۆنیازید. ٣- وەهەر دەرمانێکی تر دژ سیل. لەوانە. ئیثامبیوتول etham butol ئەمە باشترو زور ئەمینی ترە. بەڵام ئران بەدایە. تیاسیتازون Thiacetazone هەرزان ترە بەڵام ئەنجامی لاوەکی هەیە کەوا لە کەڵ خەڵکی دەکات بە کاری ئەهێنی سێیەمیش ئەمینوسالیسلیك ئەسید بە کوێردی نرخ و ئەنجامی لاوەکیەکانی کە دەبێتە هۆی.

پیویستە بەردەوام بی لەوەرگرتنی ستربتومایسین وەك باشی لە چارەسەرتا دوو مانگ. پاش ئەمانی نیشانەکان. لە کاتیکا وەرگرتنی تایز ونیازید ودژی سیل تر بۆ ساڵی یا دوو سال پاش ئەمانی نیشانەکان زور گرنگیشە بەردەوام بی لە چارەسەر بە درێژایی هەمو ئەو ماوەیە ئەگەر ویستراری لە میکروبەکە بگیری بۆ ئەوانەوە سەر نە نوی.

★ ستربتومایسین Streptomycin
ناو. نرخ .... بۆچارەسەری.....
ستر ئیومایسین دەرمانێکی گرنگە بۆ چارەسەری سیل پیویستە هەمیشە لەگەل دەرمانی تردا بە کار بی لەوانەیە تێکەڵەی سیترابتومایسین و پەنسلین پێکەوە بە کار بی. بۆ چارەسەری گەندی هەوکردنی توند (ل٣٥٢).
بەڵام باش وایە سەرورەی بە کار هێنانی ستر بتومایسین لە حاڵەتی جیاواز دا سیل جەبیکە بە کار هێنانی دوربارە بوودوە بۆ ستر بتومایسین وا لە میکروبی سیل دەکات بەردەلستی بکات و ئەوە دووا چارەسەری دەستە [illegible] دەبی

لە سەتریس و نیشیدا.
وریایە ئەزیەت دیدنی زیزەی بریاردەرن. چونکە بەکارهێنانی ستر بتومایسین بۆ ماوەیەکی درێژ مەترسیە بیتە هۆی کەمبوونی [illegible] ستر بتومایسین پوستەرەوەن [illegible] پزیشکی [illegible] ئەمەت [illegible] ئەوە بە کاری زیانە

■ ژمەکانی ستربتومایسین: (۳۰-۵۵ ملغم/کلغم/روژانە).
بە شیوەی قیال کەشلەی تیا بێ ئامادەی بە کار هێنانی بێ یا بە توز لە کەڵ ئاودا تێکەڵ دەبێ بۆ ئەوەی ریژەی ۱ غم لە دەرمان لە هەر ۲ مللتر بدات.

۱- بۆ چارەسەری نەخۆشی سیل:
لە حاڵەتە توندەکان دا دەرزی ستربتومایسین لە ماسولکە روژی یەك جار بۆ ماوەی سێ هەفتە تا کەسەکە چادەبی.
لە حاڵەتە ئاسانەکان دوو یا سێ دەرزی لە هەفتەیەکدا بدەرێ (لیژە) بۆ ماوەی دوو مانگ.
هەر قیالێ بۆ کەورە: ۱غم (۲مللتر).
بۆ مێرد منداڵانی ۸-۱۲ ساڵی: ۷۵۰ ملغم (۱/۲ ۱ مللتر).
بۆ منداڵانی ۳-۸ ساڵ: ۵۰۰ ملغم (۱مللتر).
بۆ منداڵانی لە ۳ ساڵ کەمتر ۲۵۰ ملغم (۱/۲ مللتر).
بۆ تازە لە دایك بوو ۲۰ ملغم بۆ هەر کغم.جا ئەو منداڵەی کە ۳ کغم بێ ۶۰ ملغم (۱/۸)
لە بیرت بێ: هەمیشە ستربتومایسین لەگەڵ دەرمانێکی تری دژ سیل بە کار بێنە.

۲- ستربتومایسین بۆ چارەسەری سووزمنك.
لە حاڵەتی بەرگری پەیدا کردنی میکروب بو پەنسلین. (ل۳۴۹) لەوانەیە ستربتومایسین بە شێوەی دەرزیەك بێ کە

٤ غم (۱مللتر)
نیو دەرزی (نیوەی ریژەکە) لە هەر سمتێبدە. پەنا مەبەرە بەر ستربتومایسین تەنها لە کاتی سەرنەکەوتنی دەرمانی تر لە چارەسەرکردنی سووزمنك.

★ ئایسۆنیازید Isoniazid (INH
ناو..... نرخ.... بۆ چارەسەری..
بە شێوەی حەبی عەیار ۱۰۰ ملغم هەیە.
ئایسۆنیازید لە گرنگترین دەرمانی چارەسەری سیلە پیویستە لەگەڵ دەرمانێکی تر لە لایەنی کەم لە دەرمانی دژ سیل وەرگیرێ.

■ مەترسی و ئیحتیاط.
زۆر دەگمەن ئایسۆنیازید ببێتە هۆی گرفتەکانی جگەر یا ئەنیمیا (کەم خوێنی)، یا ئازاری ئەعصابی دەس و پی کان یا یۆقلە کردنی ماسولکە یا لەرزین. بۆ خۆ پارساتن لەم گرفتانە زۆر جار لەگەڵ دەرمانی تر وەردەگیرێ ۱۰۰ ملغم لە پیریدۆکسین (فیتامین ل ٦ B) روژانە بەدەم چونکە ئەم نیشانە لاوەکیانە بە دەگمەن روو دەدەن و دەبێتە ئەوی بەرز بوونەوەی نرخی پیریدۆکسین جا چونکە بەرنامە دەرمانە لە سەرەتای روودانی ئەم نیشانەیە دەدرێ

■ ژمەی ئایزۆنیازید (۱-۲۰ ملغم/ روژانە
-حەبی عەیار ۱۰۰ ملغم.
ئایزۆنیازید روژی یەك جار بۆ ماوەی ساڵی لانی کەم.
هەر ژمەی پێك هاتووە:
بۆ کەورە: ٤۰۰ ملغم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی: ۵۰ ملغم (۱/۲ حەب) بۆ هەر ۵ کغم لە کێش منداڵ.
لە حاڵەتی هەوکردنی توند یا هەوکردنی پەردەی مێشك بە میکروبی سیل لە منداڵان، پیویستە ژمەکەی پێشوو دووقات بکرێ تا ئەوەی حاڵەتی منداڵەکە جا دەبێ.

★ ئەمینوساڵسلیك ئەسید.(پاس)
Aminosalicylic acid (PAS

ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری
لەوانەیە بە شێوەی حەبی عەیار ۵۰۰ ملغم دەس کەوێ

■ مەترسی و ئیحتیاط
لەوانەیە پاس بێتە هۆی رشانەوەیا سك چوون یا کەمە تێك چوون دەکرێ خۆلە ترش بوونی گەدە بپارێزرێ ئەگەر ئەم دەرمانە لەگەڵ خۆراك دا یا شیر دا بە کار بێ (وەرگیری). پیویستە تووشی بووانی زامی گەدە ئەم دەرمانە وەرنەگیری

■ ژمەکانی پاس (۲۵۰ ملغم/ کلغم/ روژانە)- حەبی ۵۰۰ ملغم حەبی پاس روژی سێجار لەگەڵ خۆراك دا بۆ ماوەی لە ساڵی کەمتر نەبێ هەر ژمەی پێك هاتووە
بۆ کەورەکان: ٤ غم (۸ حەب)
بۆ منداڵان ۸-۱۲ ساڵی: ۳ غم (٦ حەب)
بۆ منداڵانی ۳-۷ ساڵی: ۲ غم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی بچووکتر لە ۳ ساڵ: ۱ غم (۲ حەب)

★ ئیاسیتازۆن Thiacetazone

ناو:..... نرخ:..... بۆ چارەسەری:.....
بە شێوەی حەبی عەیار ۵۰ ملغم (یا وەك تێکەڵ لەگەڵ ۱۰۰ یا ۱۳۳ ملغم لە ئایزۆنیازید).

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە ببێتە هۆی سووربوونەوەی پێست و رشانەوەو سەرگێژ بوون یا نەتوانین (لە توانا کەوتنی)و زۆر جار ئەم ئەنجامە لاوەکیانە روودەدات.

■ ژمەی ئیاسیتازۆن (۳-۵ ملغم/کلغم) روژانە.
-حەبی ۵۰ ملغم ی
روژانە ۳ جاری بدەرێ کە لە ساڵی کەمتر نەبێ
هەر ژمەی پێك هاتووە:
بۆ هەر کەسێك: ۳ حەب (۱۵۰ ملغم)

بۆ مەرد منداڵان ٨ـ١٢ ساڵ. ٢ حەب (١٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٣ـ٧ ساڵ: ١ حەبە (٥٠ ملغم).
بۆ منداڵانی لەژێر (٣) ساڵیەوە. ١/٢ حەب (٢٥ ملغم)

★ ئیثامبیوتۆل Ethambutol
(ناوێکی بازرگانی ناسراوەکە Myambutol
ناو:.... نرخ:.... بۆ چارەسەری:....
بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ یا ٤٠٠ ملغم دەس دەکەوێ.

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە تووشی نوقسانیەك یا ئازاری بکات لە چاو ئەگەر بە ژمێی کەورە کەورە بۆ ماوەیەکی درێژ بە کار بێ

■ ژمێی ئیثامبیوتول: (١٥ـ٢٥ ملغم/ کلغم/ رۆژانە):
= ١٠٠ ملغم یا ٤٠٠ ملغم.

رۆژی جاری بە کار دێ بۆ ماودی لەشەش مانگ کەمتر نەبێ.

هەر ژمەی پێك هاتووە لە:
بۆ کەورەکان: ٤٠٠ ملغم (یەك حەب عەیاری ٤٠٠ ملغم یا ٤ حەب عەیاری ١٠٠ ملغم)
بۆ منداڵان: ١٥ ملغم بۆ کیلوغرامێ لە کێش. بەڵام لە حاڵەتی هەوکردنی سیلی پەردەی مێشك ئەوا ٢٥ ملغم بۆ هەر یەك کیلوغرامی کێش بدە

● بۆ نەخۆشی گول بوون

سلفون Sulfones

★ دابسۆن (دیامینودایفینیل سلفۆن)
Dapsone (diaminodiphenyl Sulfone . (DDS)
ناو:.... نرخ:.... بۆ چارەسەری:....
بە شێوەی حەب عەیار ٥ و ٥٠ و ١٠٠ ملغم هەیە.

تا ئێستا کلوروکوین باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری لەرزوتا لە کەڵ ناوچەدا. بەڵام وا پێویست دەکات پریماکوین لەگەڵ کلوروکوین بە کار بێ بۆ یەکجارەکی بە کژدا چوونەوەی مێلەکە.

بیریمیثامین زۆر جار بۆ کونترۆل کردنی لەرزوتا بەکاردێ یاخود لە حاڵەتی بوونی لە خوین دا، تەماشا ئەوانەی بنشوو)

چارەسەری گول بوون بۆ ماودی لە دوو ساڵ کەمتر نەبێ یا بە درێژایی تەمەن لە هەندێ حاڵەت دا بەردەوام بێ، ئەمەش بۆ رێ گرتن لە لە میکرۆبەکە بۆ بەرگری پەیدا کردن بەرامبەر دەرمانەکە. دڵنیابە لە بەردەوام بوون لە وەرگرتنی دەرمانەکە و دڵنیابە لەوە دەس هێنانی پێش ئەودی لات نەمێنێ.

■ ئەنجامە لاوەکیەکان: لەوانەیە دابسۆن ببێتە هۆی گرفتێکی گرنگ کە بە (کاردانەودی لیبرا) ناسراوە (lepra) لەوانەیە تا بەرزەوەبێ و دەمار (رەگ) بئاوسێ و بێشێ و لە سەر لەش پەڵەی دیار هەوکردە دروست بێو لەوانە ببێتە هۆی ئازاری جووکەکان. و ئاوسانی دەس و پێ یا ئەگەر ماینەت چاو و لەو ئەندامە بنتە هۆی لە دەس دانی بینایی

لەکاتی دەس پێ کردنی کار دانەودی (لیبرا) باش وایە بەردەوام بێ لەوەرگرتنی دەرمانەکەو دژیکی تری وەك (کوتیکۆستیرویدی) لەگەڵ وەرگری Corticostetoid پێویستە دەربارەی ریکخستنی ژمەکانی کورتیکوستیرویدە کە دەبێتە هۆی ئەنجامی لاوەکی پرس بە پزیشك بکرێ.

■ ئاگادارکرنەوە: دابسۆن دەرمانیکی ترسناکە جا دوور لە دەستی منداڵان بپارێزە.

■ ژمەکانی دابسۆن: حەبی ٥ یا ٥٠ ملغم ی بەکاربێنە.
لە پێشدا چارەسەر بە ژمەی کەم کەم دەس پێ دەکرا و کەم کەم زیاد دەکرا. بۆ ماودی یەك مانگ و ئەو کاتە بروا وابوو کە بەم شێوەیە دەرمان وەرگرتنەکە رێ لە کاردانەودی لیبرا دەگرێ.
بەڵام ئەمرۆ ئەودی کە دەسی پێ دەکرێ ژمەی تەواوە و ئەوەش وا لە میکرۆبەکە دەکات کە بەرگری بۆ دەرمانەکە پەیدا نەکات.
دابسۆن (DDS) رۆژانە بەکاربێنە.
هەر ژمەی ئەوەی تیایە.
بۆ کەورە: ٥٠ ملغم (یەك حەب عەیاری ٥٠ ملغم).
بۆ منداڵانی نیوان ٥ـ١٥ ساڵی ٢٥ ملغم (نیو حەب عەیار ٥٠ ملغم یا پینج حەب عەیاری ٥ ملغم
بۆ منداڵانی ژێر ٥ ساڵی:)١ ملغم (٢ حەب عەیار ٥ ملغم).

دەرمانی تر

● بۆ لەرزوتا (مەلاریا)

دەرمان بۆ مەلاریا دەکرێ بۆ سێ ئامانجی جیاواز بە کار بێ.

١ـ چارەسەری کەسێ کە نەخۆشی مەلاریای هەبێ رۆژانە دەرمان بە کار دێنێ بۆ چەند رۆژێ.

٢ـ بۆ کونترۆل کردنی حاڵەتی مێلی مەلاریا لە حاڵەتی بوونی لە خوینداِ هەفتانە دەرمان دەدرێ لەو شوێنانەی کە مەلاریای تیایە بۆ پاراستنی منداڵانی نەخۆش یا لاواز.

٣ـ بۆ پاراستنی لەش بە شێوەیەکی جوزئی لە مێلی لەرزوتا پشت بە چۆنیەتی خۆ ئامادە کردنی لەش دەبەستێ بۆ بەگژا چوونەودی میکرۆبەکە (مێلەکە) دەرمانەکان هەر ٢ هەفتە یا چوار هەفتە جارێك لەو ناوچانەی کە لەرزوتای تیا زۆرە.

لێرەدا بابەتی دەرمان زۆرە بۆ بەگژا چوونەودی لەرزوتا: بەڵام میکرۆبەکە کە چوود خوێن بەرگری بۆ هەندێکیان پەیدا کردود. و ئەوەش دەرمانە باشەکانەو کەم مەترسیەکانە. لەگەڵ ناوچەدا گرنگ ئەوەیە دەرمانە کاریگەرەکان بناسرێ کە بۆ چارەسەری لەرزوتا کە لە ناوچەکەدا لە کار دێ بەدەش بە رۆژی [illegible] تەندرەستی یا سەر بنتەچکی [illegible] پەیدا

[illegible]

ناوی بازرگانیی ئەمراوەکەی: [illegible] Aralen

ناو:.....

ژوان بە سێژدی:

١ـ حەبێ ٢٥٠ مەغم بەتەل ئەمرۆکوین فوسفات یا حەبێ ١٥٠ ملغم لە کلوروکوین فوسفات و حەبێکیان ١٥٠ ملغم لە بنەمای کلوروکینی تیایە

مرخ:..... بۆ چارەسەری:

٢ـ یا دەرزی ٢٠٠ مەغم لە ٥ مللتر مرخ. ..... بۆ چارەسەری

■ ژمەکانی کلوروکوین بەدەم:

ـ حەبێ ئەمبار ١٥٠ مەغم لە بنەمای کلوروکوین.

● بۆ چارەسەری ئەو ئەندەی کە قەیرانی مەلاریای توندی هەیە ـ

حەبێ کلوروکوین ڕۆژانە بۆ سێ ڕۆژ بەکاربێنە هەر ڕۆژێی

بۆ کەورە ٤ حەب (٦٠٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین) بەکاربێنە.

بۆ منداڵانی ١٠ـ١٥ ساڵ: ٣ حەب (٤٥٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین بە کار بێنە بۆ منداڵانی ٦ـ ٩ ساڵ: ٢ حەب (٣٠٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین، بە کار بێنە بۆ منداڵان ٣ـ٥ ساڵ: حەب (١٥٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین) بە کار بێنە.

بۆ منداڵانی ١ـ٢ ساڵ نیو حەب (٧٥ ملغم لە بنەمای کلوروکوین بە کار بێنە بۆ منداڵانی مەژین ساڵێکەوە: چارەکە حەبێن (٣٧ ملغم بنەمای کلوروکوین بەکاربێنە)

بۆ کۆنترۆل کردنی مەلاریا:

هەر هەفتەی جارێ ئەمانە بە کار بێنە.

بۆ کەورە ٢ حەب (٣٠٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین).

بۆ منداڵانی ٨ـ١٢ ساڵی یەک حەب (١٥٠ ملغم لە بنەمای کلوروکوین) بۆ منداڵانی ٣ـ٧ ساڵ نیو حەب (٧٥ ملغم لە بنەمای کلوروکوین) بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵ چارەکە حەبێن (٣٧ ملغم لە بنەمای ئەو.

ـ بۆ پاراستنی مەلاریا، هەمان ژمەکانی پێشوو بدە بە لام هەر دوو هەفتە یا جووت هەفتە جارێ

ـ بۆ چارەسەری کیس [illegible]

بۆ بێنەیشتوو [illegible] ملغم لە بنەمای کلوروکوین

[illegible]

[illegible]

[illegible]

- پریمیتامین Primethamine

پیچارسمری

- بچار بەشیوەی حەب ٢٥ ملغم
- بەشیانی سەرەکی بەکاربهێنرێ لە کاتی ڕووداوی جیاردیا
- زەرەری پریمیتامین بۆ ئۆرگانی ئەرمی مرۆڤ کەمە بۆیە
- بۆ ماوەی چارەی ئەمە بەکاربهێنە
- بۆ کەورە یەک حەب (٢٥ ملغم)
- بۆ منداڵانی ١ - ٢ ساڵ یەک حەب (٢٥ ملغم)
- بۆ منداڵانی ٣ - ٧ ساڵ حەب ملغم)
- بۆ منداڵانی تەمەن زیاتر لە ٧ ساڵ ٢ حەب ٧٥ ملغم
- بۆ پاراستنی مەترسی، ئەمەش زۆر بەکاربهێنە ئەوەی بە جوانی بمێنە چارەی
- ئاگاداری کردنەوە: ژۆرتردن لە پریمیتامین ترسناکە چوون ڕایدرە لەدەستی منداڵان.

- بۆ ئەمیبای جیاردیا.

ژۆرجار پیساییی لەگەڵ کۆن دەبی یا خوینی تیا بی لەناو تروش بوون بەسک جوون (دیزانتری) کە لەئاکامی ئەمیبلاوەیە.

ژۆرجار ئەم حالەتە ژانە سکی لەتەنە و بەدەکەن تای بەرزدەبێتەوە دیزانتری ئەمیبی بەمیترونیدازۆل یا تیتراسایکلین چارەسەر دەکری (ل٣٥٣) باش وایە دەرمەروکیان بەکاربێ میترونیدازۆل کراز بەحلیە لەبەر بەختی. بەڵام لەوانەیە بەرای ئالیدو هیدروکسکزین بکوژدرێ و ئەوەش دەرمانێکی کەم نرخترە (بەڵام کەم کاریگەرترە) و لەگەڵ تیتراسایکلین پێکەوە بەکاردێ

پێویست بەچارەسەری کراز بەماو درێژخایەن دەبی (کەلە نێوان ٢ - ٣ هەفتەدایە) بۆ سەرکەوتنی تەواو بەسەر ئەمیبای ریخۆلە. جێی ژیریە واز لەدەرمانەکە بێنی کە نیشانەکانی دەوکردنەکە نەما و بۆ لەش خۆی بەجی بێلە کە بەرگری لە خۆی کا دژ ئەمیبا کەمەکەی کەماوە. و ئەمەش راستە بەتایبەتی ئەو شوینانەی کە ئەگەری تروش بوونی تیا زۆرە.

پیسایی زەردو کەڤ تیادەبی. و بەبی خوین و لیمان ئەو حالەتە سک چوونانەی کە جیا ردیا دەبێتە هۆی.

میترونیدازۆل باشترین دەرمانە بۆ چارەسەری جیاردیا بەڵام کوینەکرین کەم نرخترە

★ تیتراسایکلین (ئەمەشتال (٣٥٣)

میترونیدازۆل Metronidazole

ناوی بازرگانیە ناسراوەکەی فلاجیل(Flagyl)

ناو..... ژۆرجار بەشیوەی.

حەبی عەیار ٢٥٠ملغم نرخ بۆچارەسەری

ئەمەتیلی عەیار ٥٠٠ ملغم نرخ

میترونیدازۆل بەکەلک بۆ بیرتریسی دەوکردنەکانی ریخۆلەکە ئەمیبا و جیاردیا دەبی کە دەرمانە بەکەلکە بۆ چارەسەری دەوکردنەکانی ماڵی ژن کە

تراپیکۆمۆناس دەبێتە هۆی ئازەدەی قووڵ

- ئاگاداریکردنەوە: بەتا ئەو کاتە کە میترونیدازۆل ئەنجام لە خاسلی ئەو ئەبی چونکە ئەوەلتر ئەمەیەکە دەبێتە هۆی سەرئان

- ئەو ئەمەیانە بەکاتی چارەسەری سک چوونی ئەمیبی

- زەرەرانی میترونیدازۆل بۆ چارەسەری دیزانتری ئەمیبی ٧٥٠ - ٥٠٠ ملغم ڕۆژانە میترونیدازۆل ٣ جار ڕۆژانە بۆ پێنج ڕۆژ بەکاربێنە.

ئەمە زەرەری لە دەمێک هاتووە:

بۆ کەورە ٥٠٠ - ٧٥٠ ملغم (٢ - ٣ حەب بۆ منداڵانی ٨ - ساڵە. ٥٠٠ ملغم (٢ حەب)

بۆ منداڵانی ٤ - ٧ ساڵە ٣٧٥ ملغم (حەب و نیوی)

بۆ منداڵانی لە دوو ساڵ کەمتر ٨٠ - ١٢٥ ملغم (١/٢ی حەبی یا نیوەی حەبی).

- زەرەرانی میترونیدازۆل بۆ چارەسەری دەوکردنی جیاردیا: میترونیدازۆل ڕۆژی سی جار بۆ ماوەی پێنج ڕۆژ بەکاربێنە. ئەمە زەرەی لەمە پێک هاتووە.

بۆ کەورەکان ٢٥ ملغم (یەک حەب)

بۆ منداڵانی ٨ - ١٢ ساڵ ٢٥٠ ملغم (یەک حەب)

بۆ منداڵانی ٣ - ٧ ساڵ ١٢٥ ملغم (نیو حەب)

بۆ منداڵانی لەسر ساڵ کەمتر ٦٢ ملغم (چارەکە حەبی)

- زەرەری چارەسەری دەوکردنەکانی تراپیکۆمۆناس ماڵی

پێویستە ژن ٨ حەب (٢ملغم) بەیەک ژەم وەرگری. و ئەحتیاتی ماڵی ئەنگری ڕۆژی دووجار بۆ ماوەی دە تا بیست ڕۆژ. و لەکاتی تازەبوونەوەی هەوکردنەکە. پێویستە ژن و پیاو یەک زەرەی ٨ حەب وەرگرن (پێویستە لەسەر پیاو خۆی چارەسەر کات ئەگەر نیشانەکانیشی ئ دەرنەکەوت.

- ئاگاداریکردنەوە: وەرگرتنی میترونیدازۆل لەدەمەوە بۆ چارەسەری تراپیکۆمۆناس بەتەما لە حالەتی دەوکردنە توندەکان

کوینەکرین (مەپاکرین

Quinacrine (Mepacrine)

ناوە بازرگانیەکەی ناسراوەکە. ئەتابرینە Atabrine

ناو نرخ.. بۆ چارەسەرکردنی

ژۆرجار بەشیوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبی

خواردنی کوینەکرین بۆ چارەسەرکردنی جیاردیا و ڕیوتاو

کرمی تاقانەش بەکاربی بەڵام باشترین دەرمان بۆ چارەسەری هەریەکە لەوانە نییە دەدری

● ژمەی کونیاکرین بۆ چارەسەری جیاردیا :

دەرمانەکە روژی سێجار بۆ ماودی حەفتەیەکی بدری هەر ژمەیە پێك هاتووە لە
بۆ کەورە: ١٠٠ ملغم (یەك حەب)
بۆ منداڵانی خوار دەسالیەوە ٥٠ ملغم (نیو حەب)

● ژمەی کویناکرین بۆ چارەسەری کرمی تاقانە (شریت): روژی هیستامین وەك پرۆفیلاکسی بدری بۆ رۆژگرتن لە رۆژانەوە نیو سەعات پیش بەکاربهێنانی دەرمانەکە.
ژمەیکی کەوردی بەیەك جار بدری
بۆ کەورە: ١ غم (١٠ حەب)
بۆ منداڵانی ٨ ـ ١٢ ساڵی ٦٠٠ ملغم (٦ حەب)
بۆ منداڵانی ٣ ـ ٧ ساڵی ٤٠٠ ملغم (٤ حەب)

★ دای ئایودو هایدروکسیکوین.
(Diodohydroxyquin)
(ناوە بازرگانیە ناسراوەکەی دایودو کوین)
Diodoquin
ناو:
زۆرجار بەشێوەی: دەبێ
حەبی عەیار ٦٥٠ ملغم نرخ بۆچارەسەری
تەحامیل ماڵی ژن نرخ بۆ چارەسەری

ئەم دەرمانە لە چارەسەرکردنی هەوکردنی ریخۆڵە کە ئەمیبا دەبێتە هۆی بەکار دان بە مەبەستی چارەسەرکردنی بە تیتراسایکلین بە سەرنجدان دایودوکوین بەکەڵك نایێ لە خۆپارێزی هەوکردنەکە و پێویستە بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارنەهێنی چونکە لەوانەشە ببێتە هۆی زیان بەچاو گەیاندن.

● ژمەکان بۆ چارەسەری ئەمیبا. (٤٠ ملغم/ کلغم/ رۆژانە).
ـ حەبی عەیار ٦٥٠ ملغم.
دەرمانەکە روژی سێجار بۆ ئەخۆشیە سووکەکان بەکاربهێنە یا چوار جار لە نەخۆشیە توندترەکان. بەردەوام بە لەدەرمانەکە بۆ ١٠ ـ ١٤ روژ هەر ژمەی یك هاتووە.
بۆ کەورە: یەك حەب (٦٥٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٨ ـ ١٢ ساڵی. نیو حەب (٣٢٥ ملغم)
بۆ منداڵانی ٣ ـ ٧ ساڵی چارەکە حەبێ (٢٥٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵی بەکاری نەدەبێ

● ژمەکانی تەحامیلە ماڵی ژنەکان بۆ چارەسەری
بەك تەحمیلە جاری یا دووجار روژانە دانی بۆ
حەفتە
بۆ هەوکردنەکانی ماڵی ژن
ئەو لە هەوکردنەکانی دەبێتە هۆی ئاوی سپی خارشتی ماڵی و گرنگەکانیش ترایکوموناس و بیلە (ئەخۆشی قارچل) پاك و خاوێنی ماڵ شۆرین بە هەو سرکە گرنگ لە چارەسەرکردنی هەوکردن. بەڵام دەرمانانە ئەوانە بن:
١ـ سرکەی سپی بۆ ماڵی ژن شۆرین
نرخ..... بۆچارەسەری
دوو یا سی کەوچکی کەورە سرکەی سپی تێکەڵ بکە لەگەڵ ئاوی کوڵاوەوە و بەردەوام بەلەسەری روژانە بە دەوری حەفتەیەك و باشتر هەر دوو روژجاری ژن ٣٠ هەروەها شۆرین کردن پێش بەکار هێنانی تەحمیل کریمی ماڵیش بەکەڵکە.

٢ـ میترونیدازول
بەشێوەی حەب یا تەحمیلی ماڵی ژن
چارەسەری هەوکردنی ترایکوموناس ماڵی ژن. بە
٣ـ دای ئایودو هایدروکسکوین
تەحامیلی ماڵ. لەبەر ئەوەی وەبیرمان کرد بچین
چارەسەری هەوکردنی ترایکوموناسی ماڵی ژن.
٤ـ نیستاتین.
حەب یا کریم (کریم یا تەحامیلی ماڵی ژن) (ل ٣٦٢ ـ
چارەسەری هەوکردنی یۆقزەی ماڵی ژن.
دەجنشەز فلیەلیت
ئەوەی ریزەی ٣٠ بۆ بەکاربهێنە
نرخ ـ بۆچ چارەسەری
بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکانی ماڵی بەهۆی بۆ
نیوش بووەتەی بیست روژ لە مۆسی ئەلت
٦ـ تەحمیلی ستەنبەزول
نرخ بۆچارەسەری
بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکانی ماڵی بەهۆی بۆ
هیموفولوس). یەك تەحمیلە روژی دووجار بیخەرەسەر شوێنەوە.

● بۆ گرفتەکانی پێست
شۆرین دەست و خۆ شۆرین بە ئاوو صابون روژەی هەوکردنەکانی پێست و ریخۆڵە هەروەها پیویستە هەموو برینێکی بەئاوو صابوونی بێش نەبارکردنی بەکار بهێنرێ. زۆرجار شۆرین بەبەردەوامی بە ئاوو صابوون نەیبارچارەسەرە بۆ توبك هەتا ئەو قارچل ئەگەر جەنابانی سەرو زەبیکەی سووك و سخوتی بەکانی سەر کەوسووربووەوە. و هەوکەی ئەو جیگەکانەی پێستی تر باش وایە لەم حالەتەدا ئەنتیبیۆتیکی خاوێنی ـ میکساکلوروفین Hexachlorophene یا فیسوهکس Phisohex یا ئەنتیسەپتیکی وەك بیتادین Betadine.

★ ئەمانەی لەگەڵ هیکساکلوروفین
ناو
زۆرجار بەدەستەوە دەدەن ـ
قاتب بۆچارەسەری
تەنەکەمەی نرخ بۆچارەسەری
بۆ ئەو حاڵەتانەی کە لە پێشدا باس کران بەکاری بهێنە
باشترواتە کارکەری سەرەکی ئەمانەوەی
هیکساکلوروفین دەستی سنوات جوتکە دەس خاوێنترو
کەم میکروباوی تر دەبی
هەروەها باشتر وایە (کەڵکی زیاتر دەبی) ئەگەر منداڵان
ناوەناو بشۆری بەیەکی لەم بابەتە هەبوونەو بەڵام
بەکارهێنانی رۆژانەو بو ماوەیەکی درێژ زیان بەخشە
چونکە لەوانەیە ببێتە هۆی نوقستانێک لە دەمارەکانی
(رەگەکانی) منداڵ

★ کبریت Sulfur
زور بەشێوەی ناردنگی زەرد دەبی
نرخ بۆچارەری
هەروەها بەشێوەی مەرهەمی پێست دەبی
کبریت بو کەڵ کرفتی پێست بەکەڵك دێ.
١ـ بۆ خۆپاراستن لەگەن و. وەیش و کێچ و مێشوولە.
پێستەکەت بەتایبەتی هەردوو پێو قوولەقاپ و ناوك و
مل بەناردی کبریت چەورکە پێش ئەوەی بچیتە ناو
چەنگەڵی یا مەزرایەك چونکە مۆریاتی ئی زۆرە.
٢ـ بۆ یارمەدانی چارەسەرکردنی گروو بوون و
مێشوولەو کەنە مەرهەمی دروست کە: بەسێ لەکبریت لە
گەڵ دەبەش تیرولاتم وەك (فازلین Vaselin) تێکەڵ کە
وبێستی پێچەورکە (تەماشا ل ١٩٩)
٣ـ بۆ چارەسەری زامی پێست و سووربوونەوەو
هەوکردە قارچکیەکانی تر.
هەمان مەرهەم ٣ یا ٤جار رۆژانە بەکاربێنە یا شامۆی
کبریت لەگەڵ سرکە بەکاربێنە (تەماشا ل ٢٠٥)
٤ـ بۆ چارەسەری توێژ هەڵدانی توندی سەر یا قارچکی
سەر (توك هەڵدانی سەر. هەمان مەرهەم بەکاربێنە یا
پێستەی سەر بە ناردی کبریتی پێوەکە.

★ جنشین قایولیت (کریستال قیولیت Gatiao Violet crystial violet
زۆرجار بەشێوەی رەنگی وردی شینی توخ هەیە بۆ
بەکارهێنای دەرمود
نرخ: بۆچارەسەری
جینشیی قایولیت بەرەنگاری هەندێ هەوکردنی پێست
دەبێتەوەو وەك ئاکرەو زامی پر کیم هەروەها بۆ
چارەسەری پۆڤزەو هەوکردنەکانی قارچکی تری دەم و
کونی مال و لوچەکانی پێستی جیاواز جیاواز کەوچکی چا
پر جینشیی قایولیت لە نیو لیتر ئاو بنوێنەوە

ئەمە تیکەڵەیە ـ ئەمەو سەر پێست یا دەم یا کونی مال

★ پوتاسیوم پەرمەنگەنات
بو بەکارهێنانی دەرەوە
potassium permanganade
بەشێوەی بلوری (دەنگی وردورد)ی سوور دەبە
نرخ بۆچارەسەری

ئەم کەرەسەیە بو خاوێن کردنەوەی کاریگەر بەکاردێ بو
ئەوەی زامە هەوکردەکان داپوشی یەك غم پەرمەنگەنات
بکەرد لیتری ناوجود (یەك بەش پوتاسیوم پەرمەنگەنات
لە ١٠٠٠ بەش ناوەود)

مەرهەمە دژەکان (بو بەکارهێنانی دەرەود (پێست)
ناو نرخ بۆچارەسەری
گران بەهایە و زور جار لە جینشین قایولیت باشتر نیە
لە کاریگەریدا بەڵام پێست و جل بۆیە ناکات (رەنگ
ناکات) وەك جینشین قایولقت دەیکات و بو چارەسەرکردنی
هەوکردنەی لاوەکیەکانی پێست وەك ناگرد بەکاردێت.

مەرهەمی باش ئەو مەرهەمەیە تیکەڵەی نیومایسین
neomycin
پولیمکین polymixn بۆ نموونە (نیوسپۆری) Neosporin
یا پولیسیورین polysporin هەروەها مەرهەمی
تتراسایکلنیش کرنکە

مەرهەم یا گیراوەی کورتیکۆستیروین
(بۆ بەکارهێنانی دەرمود)
Cotico steiod ointmenb of patiene
ناو نرخ بۆچارەسەری
بۆچارەسەری خارشتی ئاکامی مۆریان پێوەدان یا
بەرکەوتنی روەکی زەهراوی و شتی تر. هەروەها لە
چارەسەرکردنی بیرۆشدا یا سووراوە بەکاردێ (تەماشا ل
٢١٦) و بیرۆی ووشك (ل ٣١٦) ی ٣ یا جوارب لە
بەکاری بینە

شلەی خستی بترولیوم (جێلی) (تیرولاتم. فازلین) بۆ
بەکارهێنانی دەرمود.
نرخ. بۆچارەسەری:.....
کرنکە لە ئامادەکردنی مەرهەمەکان بۆ چارەسەری
ـ گروپی (ل ١٩٩ و ٣٦٣).

ـ هەوکردنی کەرووی پێست (ل ٣٦٢)
ـ خارشتی ئاکامی کرمە دەزوولەیی (ل ١٤١)
ـ سووتاوی (ل ٩٦ و ٩٧)
ـ بریتی سنگ (ل ٩١)

● بۆ [illegible] بینست [illegible] و بۆ هەوکردنەکە زۆر بەکاری تر

بەرهەمەت زۆر جۆرو دەبی لە هەندی هەوکردنەکە زۆربەکان جیاوازن بۆ جەند رۆژی یا چەند هەفتەیەک باش هەساس نیشانەکانی هەوکردنەکە بەردەوام بن لە چارەسەرکردن ئەگەر وبیست بەمشجارەکەی رووەکە نەماربیەی.

★ هەرهەمەکانی ترشەلوتی ئەسیلیک تۆزیک یا سالیسیلیک ئەسید Ointments of Undecylenic benzoic or salicylic acid

ناو نرخ بۆچارەسەری

ئەم ترشەلوتکانە لەچارەسەرکردنی هەوکردنە بازنەیەکانی پیست و ئاکرد ئەسەرلەبەرونەودی پیستی سەر و هەوکردنە کەروویەکانی تر بەکاردین. زۆرجاریش لەگەڵ سلفەر (کبریت) تیکەڵ دەکری. هەرهەمەکانی کبریت و سالیسیلیک ئەسید لە چارەسەرکردنی نرخ گرتەی سەرما بەکاردی.

هەرهەم و کیراوەکان کەم ترختر کەخۆت تیکەڵیان بکەی ٣ بەش سالیسلیک ئەسیدو یا ٦ بەش بەنزویک ئەسید لەگەڵ ١٠٠ بەش ڤازلین، یا بیترۆتیوم تیکەڵکە با رۆنی کانزایی یا لەگەڵ ئەلکۆل (سپرتز) بەرزدی ٧٠٪ تیکەڵ بکە. پیستی رۆژی ٣ یا ٤ جار پی چەورکە کبریت لەگەڵ سرکە.

(بۆ بەکارهێنانی دەرەوە (پیست).

کیراودی کە لە ٥ بەش سلفەر (کبریت) لەگەڵ ١٠٠ بەش سرکە یاریدەدی بەرهنگاربونەوەی هەوکردنە کەروویەکانی پیست دەدات. بیەلە با بەپیستەوە وشك بیتەوە

★ سۆدیوم تیوسلفایت Sodium Thiosulfoate

بۆبەکارهێنانی دەرەوە.

بەشێوەی کریستاڵی سپی دەبی

نرخ بۆچارەسەری.....

بۆ چارەسەری تروش بروتی سووربونەوە رەنگە جیاوازەکانی پیست بەکاردی Tinea Versicolor (ل ٢)

کەوچکی کەوزە لە پەرداخی ئاودا بتوینەوە و بەپارچە قوماشی یا پارچە لۆکەیەك بەسەر پیستدا بالاوی کەرەوە، و باشان پیستەکە بووڵە بەپارچە لۆکەیەکی سرکاوی. ئەم پروسیسە دووبارەکەوە هەموو رۆژی تا بەڵەکانی پیست نامینی و پاشان هەر دوو هەفتە جاری بەردەوام بە تا هەوکردنەکە نامینی

★ گرۆیزوفلڤین Griseofolvin

بۆچارەسەری

[illegible]

[illegible]

[illegible] کەوروی پیست [illegible] کەوروی پیست [illegible] کەوروی پیستی [illegible]

● زەمکان [illegible] بۆچارەسەری بەکاری بینە

بۆ کەوردە [illegible] ئۆلاج

بۆمنداڵانی ٨ ساڵە ٥ ملغم

بۆمنداڵانی ٣ - ٧ ساڵە ٢٥ ملغم

بۆمنداڵانی ژیر ساڵە ملغم زیتی ئۆلاج

جینشن ڤایبیت

بۆ چارەسەری پۆژاو ئاخۆتی کەروویی دەوڵ [illegible] ل ٢٦١

★ نیستاتین Nystatin - بۆ چارەسەری پۆژاو

ناو نرخ بۆچارەسەری

بەشیوەی کیراوە یا تۆز یا تەحمیلەی ماڵ ژن یا هەرهەمی بۆ چارەسەری پۆژاوی دەم و ماڵ یا لوچەکانی پیست بەکاردی. ئەوە بەگشتی نیعمەت بۆ هەوکردنەکانی ر

● زەمکانی نیستاتین هەمان زەمە بۆ یی کەیشتوان و منداڵان

١- پۆژاوی دەم. مللیتری یەکەرد دەمەرد و ماوەی دقیقەیەك بیش قورت دانی لەدەم بیهێلرەوە. ئەم کارد ٣ - ٤ جار دووبارەکەوە.

٢- هەوکردنە کەروویەکانی پیست: ئەوینە تووش بووەکە بەوشکی بهێلرەوەو تۆزی یا مەرهەمی نیستاتین رۆژی ٣ - ٤ جار بەکاربینە

٣- هەوکردنە کەروویەکانی ماڵ (ژن): ئۆزی رۆژی دووجار بخەرد ژنەوە یا تەحمیلەی ژن هەموو ئیوارەیەك بۆ دوو هەفتە بەکاربینە بۆ کەروویی و تەسپن. مۆریاز کوز (Lnsecticide)

کامابینزین هکساکلورایت (لیندین)

Gamma benzene hexachloride lindane

بۆبەکارهێنانی دەرەوە و ناوەوە بازنەکانی یە بەناو باتکەکەی کویل Kwell گامیزین Gammezane

ناو..... نرخ بۆچارەسەری...

ئامادەکراوەیەکی ئران بەهایە بۆبەکارهێنانی دەرەك و بۆ ئاژەڵ هەرزانە و ئەوی دروایی دەتی بۆ بەکارهێنانی دەرەك ئەگەر بەشیوەیەکی دروست ئامادەکرا لینڤ ئامادەکراو بۆ ئاژەڵ هەرزانە بەڵام بەرینزەی ٥٪ بیریستە ترك بکرینەوە ١٪ بیش ئەوەی بۆ بەرەك بەکاربی. بەشی لە تیکەڵەی لیندین ١٪ لەگەڵ ٥٪ بیش ئاو یا ڤازلین تیکەڵکەر پیستی پۆچەرکە وەك شرکراوەنەوە لە ل ١٩٩. بەڵام بۆ رۆکاربردن لە ئەسپری سەر تەماشای ل ٢٠ کە جارێك بیخەرد سەری و ئەگەر پیویستی کرد باش هەفتەیەك دووبارەی کەرەوە

[illegible]

[illegible]

ناو [illegible] بۆچارەسەری

وەك قرە و شیرەی نەسای ئاسایی ئەسکاریس بەکاردێ

* قرە و شیرەت لە پیترۆلیدە یا
Vaseline in Petroleum jelly

- ئامێرێکە کە ئەوانەی بە مەزەن ئەو مەودە بەکاردێت
بە قرەوە پر بەش کەبریت مەسەل بەش تازەیی یا
ئاش کانزایی بۆ دروست کردنی ئەوەی مەرهەمی
شیرەت بە ریژەی ٥ تیکەل کە

● بیرکردن

ئەمنیا دەرمان بەشی ئاکات بۆ چارەسەری جۆ پیویستە
بایەخ بە باك و خاوینی کەسیو کشتی بدرێ. لە زیری
دایە هەموو ئەندامانی خێزان یەك یەك چارەسەر بکرێ
کەمیکی تروش هەوکردن بۆو بەشرم.

* پیپرازین Piperazine بۆ چارەسەری کرمی لوول یا پان
(ئەسکارس) و کرمی دەزوولەیی (دەمیروس)

ناو

بەشیودی پیپرازین سترایت یا ئەدیپیت یا
ئەدیپیت یا فۆسفیت دەبێ زۆر جار بەشیودی ئەمانە
هەیە

حەبی هەیار ٥٠٠ ملغ

ترخی بۆچارەسەری.....

تیکەل ٥٠٠ ملغ لە ٥ مللتر ترخ: بۆچارەسەری

یەك ژەمی کەورد دەدرێ بۆ چارەسەری ئەسکارس و.
ژەمی بچووك بچووکی روژانە بۆ ماوەی هەفتەیەك بۆ
چارەسەری کرمی دەزوولەیی.
و هەروەها ئەنجامە لاوەکیەکانی کەمتر دەردەکەون.

● ژەمی پیپرازین بۆ چارەسەری کرمی لوول (ئەسکارس)
١٢٠ ملغم /کلغم

- حەبی ٥٠ ملغی تیکەل بە ٥٠٠ ملغ لە هەر ٥ مللترا
ئەمها یەك زەم بەکاربینە

بیرخورد ١غ (٨ حەب یا ٨ کەوچکەچای)

بۆ منداڵان ٨ - ١٢ ساڵی. ٣غ (٦ حەب یا کەوچکە چای)

بۆ منداڵانی ٣ - ٧ ساڵی ٢غ (٤حەب یا ٣ کەوچکە چا)

بۆ منداڵانی لەژێر یەك ساڵەوە ١غ (٢ حەب یا ٢
کەوچکە چا

● ژەمی پیپرازین بۆ کرمی دەزوولەیی (٤٠ ملغم کلغ
روژانە)

[illegible]

کەوچکە چا

بۆ [illegible] ٢٥ ملغ ئیو حەب یا ئیو
کەوچکە چا

* تیابیندازۆل Thiabendazole

بۆ چارەسەری ئەسکەر زۆل لە قرە

ناو بۆچارەسەری

رۆژجار بەشیودی حەبی ٥٠ ملغ و کیراودی رۆژدی
لە ٥ مللتر ٥ دەبێ

بۆ چارەسەری کرمی هەنوینی و کرمی قەمچی دیابەتی
کەمتر کرد کە پیی دەڵێ ستروتکیلویدس Strongyloides
بەشاری. [illegible] باش وایە پیپرازین لەم هەردوو
حاڵەتەدا بەشرین چونکە کاریگەرتر لاوەکیەکانی
کەمترە. ئەوانەی لە هەندێ سیریەتە توونەکان بەکەڵك
بن

■ ئاگادارکردنەوە ئەوانەی تیابیندازۆل ئەسکارس
بزووزیەرۆ باش بە بەرەو کەوروو جا هەناسەدان قووس
دەکات تەشەر کرانت کرد لە توش بوونی کەمێ بە
نیسکارس لەکەڵ کرمیتر باش وایە بە تیابیندازۆل
چارەسەری ئەکەی بیش پیپرازین کەواتە ئەسکارس لە
بیشدا چارەسەرکە و پاشان دەس بە چارەسەری
کرمەکانی تر بکە
کارلیکردنە لاوەکیەکان
زۆرجار تیابیندازۆل دەبێتە هۆی مانووبوون و
رشانەوە لە هەندێ حاڵەت دا.

● ژەمەکانی تیابیندازۆل - (٥٠ ملغم/ کغم/ روژانە)
بەشیودی حەبی کیش ٥٠٠ ملغم ی دەبی یا بە کیراودی
رۆژدی دوجار ١ غم لەهەر ٥ مللتریك دەبێ
روژانە بۆ ماوەی ٣ روژ بەکاری بینە پیویستە حەبەکان
پیش قووت دان بجوین.

هەر ژەمەی نموونەی تیایە -
بۆ کەورد ١٥٠٠ ملغم (٣ حەب یا ١ ,١ کەوچکەچای)
بۆ منداڵانی ٨ - ١٢ ساڵی ١٠٠٠ ملغم (٢ حەب یا ١
کەوچکە چا)
بۆ منداڵانی ٣ - ٧ ساڵی ٥٠٠ ملغم (١ حەب یا ١ ,٢
کەوچکەچا)
بۆ منداڵانی ژیر ٣ ساڵی ٢٥٠ ملغم حەب یا
کەوچکە چای)

★ تیتراکلوراتیلین (Tetrachlorethylene (TCE
بۆ چارەسەری کرمی لوولەیی (یاخەلوی یا قولابی یا قەلەشی دووفلیقانی)
ناو نرخ بۆچارەسەری
بەشێوەی شلەیەکی کە بی گەرد یا کولاجی جیلاتین هەیە هەرزانترین دەرمانە بۆ چارەسەری کرمی لوولەیی بەلام ئەنجامی لاوەکی زۆرە.
(ئازاری سك و سەرێشە)
پێویستە نەدرێ بەژنی ئاووس و منداڵانی کەم خوێن یا بەدخۆراك هەمیشە بەکاربێنە کە کەدد بەتاڵ بوو (ولەوانەیە تیتراکلوراوثیلین لە چارەسەر کردنی پەردی خوێن دا بەکاربێ (کەرای خوێن هەتا ژەمی کرمە هەلوەیەکە بەکاربێنە.)
■ ووریا کردنەوە دەرمانەکە لەشووشەیەکی تاریك دا و داخراودا بەقایمی بپارێزە. لەوانەیە تیشکی هەتاو دەرمانەکە ژەهراوی بکات ووریابە کە ژەمی دەرمانە کە دروست بێ.
هەمیشە چارەسەری ئەسکارس پێش بەکارهێنانی تتراکلوراثیلین بکە کەبۆ چارەسەری کرمی هەلوی بەکاردێین.
● ژەمەکانە. (١٢ و. مللتر/ کغم) پێویستە هەر ژەمەی لە ٥ مللتر تێنەپەڕێ لە حالتە دڵنیاکانیش.
ژەمەکەی یەکەم بەدەم بیدەری، پاش دوو رۆژ بە ژەمی دووەم دەس پێ بکە.
هەرژەمەی ئەمەی تیایە:
بۆ کەورەکان: کەوچکە چلیەك (٥ مللتر)
بۆ منداڵان: ٢/١ مللتر بۆ هەر کیلوغرامێ لە کێشی منداڵ بە مەرجێ ٤ مللتر زیاتر نەبێ (لە کەوچکی چا کەمتر بێ)

★ مییبیندازول (فرموکس)
Mebendazole (Vermox.)

ناو نرخ..... بۆ چارەسەری.....
بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبێ دەرمانێکی تازەی پێشکەوتوو ترد لە ثیابندازۆل، لە چارەسەرکردنی کرمی لوولەیی یا قەمچی و یان دەزووڵەیی، هەروەها بۆ هەوکردنەکانی کرمی هەمە جۆرە بەکار دێ. لەوانەیە ببێتە هۆی هەندێ ئازاری ریخۆڵە، یا سك چوون بەلام نابێتە هۆی رشانەوە.
یا ئەنجامە لاوەکیەکان کە پاش وەرگرتنی ثیابیندازۆل زوو دەدات. پێویست بە چارەسەرکردنی کرمی لوول ناکات (ئەسکارس) لە سەرەتای بەکارهێنانی فیرموکس دا.
■ وریاکردنەوە: دەرمان بۆ ژنی ئاووس یا منداڵی ژێر دوو ساڵە بەکار مەهێنە.
■ ژەمی مییبندازۆل ـ حەبی ١٠٠ ملغم بەکار بێنە ـ هەتا رێژە بۆ منداڵان وپێکهێشتوان بەکار بێنە بۆ چارەسەری کرمی دەمبووسی یەك حەب یەك جار بەکار بێنە بۆ چارەسەری کرمی لوول (ئەسکارس) وقەمچی و دوولەیی و سەروئکنیلوئیدس یەك حەب رۆژی دووجار بە کار بێنە (بەیانی و تێوارە) بۆ ماوەی سی رۆژ (کە دەکاتە ٦ حەب).

★ بیفینیوم Bephenium بۆ چارەسەر ی کرمی لوولەیی

ناو نرخی بو چارەسەر..
زۆر جار بە شێوەی کیسە دەبێ هەر یەکەی ٥ ملغم دەبێ
پێویستە بیفینیوم بە ژنی سك پر یا منداڵی بەر خۆراك یا کەم خوێن نابێ بدرێ. لە چارەسەری ئەسکارسیش بەکار دێ. هەروەها پێویستە بە چارەسەرکردنی ئەسکارس ناکات لە یەکەم جاردا وەك لە حالەتی ثیابیندازۆل بەکار دێ.
کیسەکان، عەیار ٥ ملغ لە ژەمەکانی بیفینیوم بۆ چارەسەرکردنی کرمە لوولەییبەکان بەکاربێنە.
تەنها یەك ژەم لە دەمەود بە.
بۆ کەورد ومنداڵانی سەرووی ٥ ساڵەوە. ٥ ملغم (یەك کیسە) بدە بۆ منداڵانی ژێر پینج ساڵیەوە. ٢/١ ٢ ملغم (نیوکیسە)

بۆ کرمی تاقانە (شریتی)

١ـ نیلکۆسەمایە. (یۆمیزان) (Niclosamide (Yomesan
بۆ چارەسەری کرمی تاقانە (کرمی شریتی)
ناو نرخ..... بۆ چارەسەری.....
زۆرجار بەشێوەی حەبی مزین دێ عەیاری ٥٠٠ ملغم دەفرۆشرێ زۆر جار یۆمیزان باشترین دەرمان دەبێ بۆ چارەسەری کرمی تاقانە بەلام گران بەهایە، دەرمانەکە دژ کرمی تاقانەی ریخۆڵە کاردەکات نەك لە دەرەودی ریخۆڵە.
■ ژەمەکانی نیکلۆسەمایە بۆ کرمی تاقانە ٥٠٠ ملغم
ژەمەکە باش بمژە وپاشان قوتی دە.
بە دووسەعات پێش و پاش وەرگرتنی دەرمانەکە هیچ مەخۆ.
بۆ کەورەود منداڵانی لە ٨ ساڵی کەوەتر. ٢ غم (٤ حەب)
بۆ منداڵانی نێوان ٢ـ٨ ساڵی (٢ حەب)
بۆ منداڵانی لە ژێر دوو ساڵەود ٥٠٠ ملغم (یەك حەب)

٢ـ دایکلۆرۆفین (ئەنتی فین)

Dichlorophen (Antiphen)

ناو: نرخ بۆچارەسەری:.....
بەشێوەی حەب ٥٠٠ ملغم ی هەیە.
دەرمانێکی سەلامەت و بێ زیانە بەلام لەوانەیە ببێتە هۆی سك چوون و رشانەود و ژانە سك. لە حالەتی دەگمەن دا، دەبێتە هۆی زەردووبی.
■ ژەمی چارەسەری کرمی تاقانە (٧٠ ملغم/ کغم)
تەنها یەك جار بەکار بێنە ٢ سەعات پێش فتار
بۆ کەورد. ٣ـ٤ غم (٦ـ٨ حەب)

بو منداڵانی ١-١٢ ساڵ ٢ غم (٤ حەب)
بو منداڵانی ٤-٧ ساڵ ٢ غم (٣ حەب
بو منداڵانی ٢-٤ ساڵ ٥٠٠ مغم غم (حەبی یا دوو حەب)

٣- کوینەکری (میباکرین، ئەتابرین)
Quinacrine (mepacrine, Atabrine)
بۆ کرمی تاقانە تەماشا ل ٣٥٩

● بۆشستۆسۆما

★ نیریدازول (نیمیلهار) Niridazole (Ambilhar)
بۆ چارەسەری شستۆسۆما
ناو..... نرخ:..... بۆ چارەسەری...
بەشێوەی حەبی عەیار ٥٠٠ ملغ دەبێ
نیریدازول دەبێتە هۆی نیشانەی لاوەکی زۆر وەك سەرێشەو گێژ بوون و تورەبوون و رشانەوە، و ژان یا سك چوون لە کەڵ (زۆربەی) خەڵك دا. بەڵام پیویستە دەس لە چارەسەر کردنەکە هەڵنەگیرێ لە حاڵەتی دەرکەوتنی ئەو ئەنجامە لاوەکیانەی پێشوو چوونکە مەترسی مێلەکە کەورەترە.
هەروەها لەوانەیە رەنگی میزەکەشی بگۆڕێتە رەنگی قاوەیی.
■ ژمەکانی نیریدازول بۆ چارەسەری شستۆسۆما (٢٥ ملغ/ کغم/ رۆژانە)
رۆژانە دووجار ژمەکە تا هەفتەیەك بەدەم بەکاربێنە
هەر ژمەی پێك هاتوو لە
بۆ کەورە ٧٥ ملغ (١/٢ ١ حەب)
بۆ منداڵانی ٨-٢ ساڵە: ٥٠٠ ملغم (یەك حەب)
بۆ منداڵانی نێوان ٣-٧ ساڵی: ٢٥٠ ملغم (١/٢ حەب)
بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵی: ١٢٥ ملغم (١/٤ حەبێ)

● بۆ چاوان

بۆ کوێری رووبار (ئەنکوسەرکیاسین)

دایا ئیلیلکر بامازین Diehylcarbamazine هیراژان Hetrazan بانۆساید Banocide
ناو..... نرخ..... بۆ چارەسەری:.....
بۆ خۆپاراستن نوقسانی توند لەچاودا. گرنگ ئەوەیە رۆژانە دەس بە ژەی بچووك بکرێ لە دەرمانەکە بە رێژەی ١/٢ ١ ملغم بۆ کەورەکان و پاشان بەرە بەرە ژەکە زیاد بکرێ تا دەگاتە ١٥٠ ملغم رۆژی سێ جار بەردەوام بە لە بەکار هێنانی ژەی لە دەرمانەکە بۆ ماوەی ٢ تا ٣ هەفتە بەکارهێنانی دەرمانەکە لەوانەیە ببێتە هۆی حەساسیەتی توند دژی دستبان لەوانەیە بە کەڵك بێ بۆ ئاراد کردەوەی ئەلیرجیا

★ سورامین Suramin

نافوراید Naphuride نایەر Bayer 205 co ئەنتریپول Antrypol جرمانین Germanin
ناو نرخ بۆ چارەسەری
دەرمانێکی کاریگەرترد لە دایا تیلکاربامازین لە ناو بردنی کرمی بێکەیشوو بەڵام لە دەمەی حاڵەت دا لەوانەیە کورچیلەکان زەدەراوی بکات
لە حاڵەتی ئاوەڵسانی لاقەکان یا دەرکەوتنی نیشانەکانی زەدەراوی بوونی میز واز لەبەکارهێنانی دەرمانەکە ببێنە.
هەروەها پیویستە توش بووانی گرفتی گورچیلە بەکاری نەهێنن
سورامین بە خوێن ئاودر وەردەگیرێ وە باشان پیویستە تەنها بە باریدەی کارگەری تەندروستی تایبەتی بەکار بێ.
دەرزی ١ غم لە دەرمانەکە کەلە ١٠ ملتر ئاودا توابێتەوە هەفتەی جارێ لە خوێنی ئاودری دە بۆ ماودی ٥-٧ هەفتە بە دەرزیکی کەم ٢٠٠ ملغم دەس پێ بکە بۆ فەحصی ئەلیرجیا.
ئەلیرجیا بە دژی هیستامین چارەسەرکە.

★ مەرهەمی چاو (دژەمیکرۆبی)

بۆ چارەسەرکردنی ،چاوی پەمەیی، (هەوکردنی سپینەی چاو)،
بۆ نموونە لەسەر ئەم مەرهەمانە ئوکسیی تیتراسایکلین یا کلورتتراسایکلین یا گاراما بسین Oxytetracycline Chlortetracycline ، Garamycin
نرخ:..... بۆ چارەسەری...
ئەم مەرهەمانە لە حاڵەتی تووش بوون بەچاوە پەمەییەکان وە ئاکلی هەوکردنی میکرۆبی یا تراخۆماوە دێن بەکار دێ. بۆ چارەسەری تەواوی تراخۆما پیویستە تتراسایکلین Tetracycline بەکار بێ لە دەمیشەوە (تەماشا ل٣٥٣) بۆ ئەودی مەرهەمەکە کاریگەر بێ پیویستە بخرێتە ناو چاوەوە ئەك دەرەودی رۆژی ٣-٤ جار بەکاری بێنە.
★ سلفەر نایترەیت (نیتراتی زیو ١٪).
بۆ پاراستنی چاوی منداڵی کۆرپە
ناو..... نرخ بۆچارەسەری....
یەك قەترە لە سلفەری نیترات رێژەی ١٪ بکەرە هەر چاوێکی منداڵەوە پاش لە دایك بوونی بۆ پاراستنی چاوی لە سووزمك پیویستە ئەم پارێزکاریە بۆ هەموو منداڵی دابین بکرێ.

● بۆ ئازار (ئارام بەخش Analgesics

لیرەدا کەڵ ئارام بەخش هەن بەڵام کەلبکیان بەکار هێنانی ترسناکە (بەتایبەتی ئەوانەی کە دایبرونباز تیایە) dipyrone تەنها ئەو ئارام بەخشانەی کە دلنیایی لە سەلامەتی بەکار بێنە

[illegible] Acetaminophen [illegible]
[illegible] ب [illegible] [illegible]
[illegible]

ج ئەسپرین (ئەسپیرینی ئەسیتامینۆفین)

زۆربجار بەشێوەی ئەقراص دەبێ
حەبی عەیار ٣٠٠ ملغ
نرخی بۆ چارەسەری
حەب منداڵانی عەیار ٧٥ ملغ (بۆ ئەسپرینی منداڵان)
بۆ چارەسەری
ئەسپرین ئەراد بەشێوەیەکی باش کەڵک لە سەرئانە سەروەتا بەشداری بکات لە ئەراد کردنەوەی کرمەکی خوێنت
دەرمانی کۆ بەهاری بازرگانی جیاواز دەخرۆشێ کەوەسەو سپیرین تیایەو بۆ ئەستین کرمەکەود چارەسەری ئەو کرمی جوشە بکەن دژی بەلام قرانی بەهێزو قازانجی لە قازانجی ئەسپرین کەمرتر نرخیە بە تەنها.

■ دەرمان و ئیحتیاط.

١- ئەسپرین بۆ ئارام کردنەوەی ئێش ئەوەو نرخە کردن بەکار دەهێنە چونکە ئەسپرین کرتریەو لەوانەیە ئازارەکە زیاتکات.

ولەبەر ئەم هۆیە پیویستە لەسەر ئەو کەسانەی نووشی زامی کەدە بوون ئەسپرین ودرنەگرن.

٢- لەوانەیە ئەسپرین ببێتە هۆی ئازاری ئەگەدە یا سووتانەوە لە هەندێ کەلکی. بۆ خۆپاراستن لەم ئەنجامە لاوەکیانە پاش وایە ئەسپرین لەگەڵ شیر دا یا لەگەڵ کاربۆنانی صودا یا ئاوی زۆر ودربگیری یا لە کاتی ودرگرتنی خۆراك.

٣- لە زەمی زیاتر ئەسپرین مەدە بە کەس نووشی وونك بوونەوە بوونی تا دەس بە میزکردن نەکا

٤- باشتر وایە ئەسپرین بەکار نەهێنت بۆ منداڵان زیاتر لە سالەود یا بۆ ئەو کەسانەی نووشی رەبو (ئەنکەنەفەس) بوون. (لەوانەیە ببێتە هۆی رەبو)

٥- هەمیشە دەرمانەکە دوور لە دەستی منداڵان دانێ، ریزەکەی کەورە لە ئەسپرین.

● زەمەکانی ئەسپرین - بۆ ئازارو تا. حەبێ ٣٠٠ ملغم هەر ٤-٦ سەعات جاری بکار بێنە یا (٤-٦ جار رۆژانە)
بۆ کەورە: ١-٢ (٣٠٠-٦٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٨-١٢ ساڵە: ١ حەب (٣٠٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ٣-٧ ساڵە: ١/٢ حەب (١٥٠ ملغم)
بۆ منداڵانی ١-٢ ساڵی: ¼ حەبی (٧٥ ملغم)
(زەمەکەی بۆ کات دەکری بۆ چارەسەر کردنی سەوکردنی جوشە یا تای رۆماتیزمی یا [illegible] (سنە) رۆژانە بکار بێنە
لە کاتی رووداس زیاتەود لە کوی زەمەکە کەمرەود ئەسپرینی منداڵان یەك حەب عەیار ٧٥ سنە

[illegible] ئەسپرین [illegible]
[illegible] ساڵە حەب ٣ سنە
[illegible] ٣/٤ ساڵە سنە
[illegible] ساڵە حەب سنە
ئەسپرین بکەن حەب بکەن ئەسپرین منداڵان لە سار ئەسپرین

چ ئەسیتامینۆفین (پارەسیتامۆل)

Acetaminophen (paracetamol

بۆ ئارام کردنەوەی ئازاری ئەو کردنەوەی لە ئاو، نرخ بۆ چارەسەری....
زۆر جار بەشێوەی حەبی عەیار ٥٠٠ ملغم دەبێ ودەروەها بەشێوەی شروبیش هەیە
بەکارهێنانی ئەسیتامینۆفین بۆ منداڵان لە بەکار هێنانی ئەسپرین سەلامەت تر دەزانرا تایبەت هۆی کرفت لە کەدا بەهەر ئەوە بۆ ئەو ئەسانەی نووشی زامی ئەدە بوون ئاهرژکری دەکرێ بەکاربێنن

● زەمەکان لە ئەسیتامینۆفین بەدەم رۆژی چوار جار حەبی ٥٠٠ ملغم
ئەسیتافیدین بەدەم رۆژی چوار جار بەکار ببێتە هەر زەمەی بێك دانرود لە
بۆ کەورە: ٥٠٠ ملغم (١ غم - ٢ حەب)
بۆ منداڵانی ٨-١٢ ساڵە: ٥٠٠ ملغم (١ حەب)
بۆ منداڵانی ٣-٧ ساڵە: ٢٥٠ ملغم (١/٢ حەب)
بۆ منداڵان ٦ مانگ - ٢ ساڵ: ١٢٥ ملغم (١/٣ حەب)
بۆ منداڵانی زیر ٦ مانگە: ٦٢ ملغم (١/٨ حەب

ئیرگۆتامین لەگەڵ کافایین

Ergotamine With caffeine (Cafergot)

ناو نرخ بۆ چارەسەری
زۆر جار بەشێوەی حەبی دەبی دەریەشەی ١ غم لە ئیرگۆتامین تیا بی.
زەمەکانی ئیرگۆتامین لەگەڵ کافایین بۆ دامرکانەودی ئازاری ملکرین (سەرئیشەی نیودی سەر)
بۆ کەورە: لە سەرەتای سەرئیشەکەود دوو حەب بەکار بێنە ریاتر هەر نیو سەعات جاری یەك حەب ودیگرد تا ئازارەکە نامینی
بەلام بیویستە کوی ئەو حەبانەی ودری دەکری لە حەب زیاتر نەبێ

ئاگادار کرەود ئەو دەرمانە زور بەکار
هەمیشەو بەزەی ناوس مەدە

[illegible] Anesthetics [illegible]

٢ [illegible]

Lidocaine [illegible] Lylocaine:

[illegible] Esimaponeno [illegible]

[illegible]

زۆر جار بەشێوەی ئەمپول بە مەیلی دەرزی دەبێ

[illegible] لە دەرزیەکەی پێش دووریەوەی بۆ ئەوەی ئەوەی کە بەرچ بی یا سرپی کە [illegible] بە گازی ئەکات دەرزیەکە بشکێ [illegible] بە هەموو خاڵی بەیەک [illegible] (سم لە یەک [illegible] ملیلیتەر تۆوش [illegible] دەماری خوین و ئەوەتە [illegible] دراوەی [illegible] بەڵکو دەرزی لیدوکایین زۆر جار پێویستە بە

مللتر [illegible] بە [illegible] لە بیست ئەگەر [illegible] خاوێن بوو دەتوانی دەرزی لە دەرەوەی [illegible] یەکسەر بدەی بەلام ئەگەر [illegible] بوو ئەوا دەتوانی لە بیستەوە (پاش خاوێن کردنەوەی) دەرزی بە دەورو بەری [illegible] بدەی [illegible] پاشان [illegible] بدورەوە.

لیدوکایین لەگەڵ ئیپینفرین بۆ دوورینەوەی زوربە ی [illegible] بەکاربێنە لیدوکایین [illegible] ئیپینفرین بەکاربێنە بۆ [illegible] زەکەر و قوتی و نووت. چونکە ئەو کرتکە ئەبەر ئەوەی لەوانەیە دلتوو چۆی خوین لەم شوینانە کەم کاتەوە بیتە هۆی نرتسانیەتی بەکارهێنانێکی تری لیدوکایین لە ئیپینفرین: لە حالەتی خوین بەربوونی توند لە لووتەوە (لووت پژان) ئیپینفرین یارمەتی کەم کردنەوەی لووت پژانە کونترۆل کردنی دەدات.

بۆژانە سك (ژانی ریخۆڵە دژی ژان Ant ispesmadics

☆ بیلادونا (تەکەڵ یە بی فینۆباربیتال

Belladonna with or without Phenobarbital

[illegible]

زۆرجار بەشێوەی حەب دێ کە [illegible] بیلادونای تیایە [illegible] بە چارەسەر [illegible] ژان و [illegible] بیلادونا

[illegible] (Atropine [illegible] oscumine [illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] بیلادونای تیایە .

[illegible]

[illegible] ٣ [illegible]

[illegible]

[illegible] ٣ [illegible] [illegible]

[illegible] بەڵکو [illegible] بەرەیەکی [illegible] بەکار [illegible] دەرزی [illegible]

[illegible] دەرزی [illegible] کە بیلادونای تیایە [illegible] دەکرێ.

٤ بۆ ئەوە کۆمۆ سروتانەوەن ژانی کەمدە. دژی [illegible] ئەزە Antacids.

چ لە ئەلمنیۆم هایدرۆکسایت [illegible] مگنیزیۆم هایدرۆکسایت (ئۆتریسیلیکیت)

(Aluminum hydroxide with Magnesium

زۆرجار بەشێوەی حەبێر [illegible] ٥٠٠ مللی یا بەشێوەی تیکەڵەیەکە بەرزەی ٣ تا ٥٠٠ ملیلم لەهەر ٥ مللتردا دەفرۆشرێ.

ئەوە جگە بۆچارەسەری ئەلە کۆمەڵاسی کەمدە دەك جارەسەریکی رێك و پێك بۆ ژامی کەمدە پاش سەعاتێ تێپەربوون بەسەر خواردن دا بەکاردێ

پێش خەویش: ٢ ـ ٣ حەب بدژە لەوانەیە زەروری بۆ ٣ ـ ٦ حەب (٦ کەوچکەچا) سەرسەعاتی جارێ زەرەکەری لەکاتی تۆوش بوون بەژانی نیز بایکاربۆناتی سۆدا

Sodium bicarbonate (بایکاربۆناتی سۆدیۆم)

bicarbonate of soda, baking soda).

بەشێوەی تۆزی سپی دەبێ

[illegible] چارەسەر

بۆ [illegible] بایکاربۆنات دەشێ بەیەکی بەربەست و [illegible] بەکار بێ لە کاتی تۆوش بوون [illegible] تیکچوون یا بە دلە کۆمۆ یا سروتانەوەی کەمدە

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

بۆ بەکارهێنانی بایکاربۆنات وەك دژی ترشانی هەندێ حاڵەتی سەرپێی نیو کەوچك لە بایکاربۆنانی صودا لەگەڵ ئاودا تێکەڵ کەو بیخۆرەوە.

بۆ خاوێنکردنەوەی دەمان دەکرێ بایکاربۆنات یا تێکەڵەی خوێ و بایکاربۆنات بەکار بێنە لە جیاتی مەعجونی دەمان (تەماشا ل ٣٣٠) بۆ ئامادەکردنی شروبی دژ ووشك بوونەوە بە بەکارهێنانی بایکاربۆنی صودا بکەرەوە ل ١٥٢.

■ ووریاکردنەوە: پێویستە لەسەر خەڵکانی تووش بووی دڵ لە کار کەوتن یا ئاوسانی پێ کان یا دەم و چاو واز لە وەرگرتنی بایکاربۆنات بەکار بێنە لە جیاتی ئامادەکراوەیەك کە ڕێژەیەکی بەرزی لە صودیۆم تیایێ واز لێ بێنی.

بۆ ووشك بوونەوە.

★ شروبی دژ ووشك بوونەوە، شروبی تێربوون.

ناو:..... نرخ:..... بۆچارەسەری:.....

ژۆرجار بەکیسەیەك ئامادەکراو بۆ ئامادەکردنی لیتری.

ڕێنماییەکان بۆ دروست کردنی شروبی دژ ووشك بوونەوە لەگەڵ شەکری ئاسایی کە لە ل ١٥٢ دیاری کراوە.

هەندێ بنکەی تەندروستی لە هەندێ و لاتان کیسەیەك لە تۆزی دژ ووشك بوونەوەی تیایێ دروست دەکەن لە لیتری ئاودا بتوێنەوە ئەم تێکەڵەیە گلوکۆزی تیایە glucose لە جیاتی شەکری ئاسایی گلوکۆز شێوەیەکی ئاسان کراوەی شەکرەکە لەسکی مندال بە ئاسانی و بەپەلە بەکاری دێنێ هەروەها ژۆر کرنکە گلوکۆز لە جیاتی سوکە ڕۆز بەکارێ کە مندال تووشی سك چوون یان بەدخۆراکی توند دەبێ ئەم تێکەڵەیە کەرەسەی پۆتا سیۆمی تیایە potassiom و کەلەش پێویستی پێیە: بلش وایە ئەم تێکەڵەیە لە حاڵەتی بوونی مادەکانی بە کاربێ (سەرچاوە: ڕنکخراوی تەندروستی جیهانی).

ئاو ی موعەقەم ١ لیتر (٤ پەرداخ)

تۆز (بۆدرە)ی گلوکۆز ٢٠ غرام.

صودیوم کلۆراید ٣ر sodium chloride

صودیۆم بایکاربۆنات ٢ر٥ sodium bicarbonate

پۆتاسیۆم کلۆراید ١ر٥ potassium chloride عم

بۆ چارەسەری ووشك بوونەوە تەماشای ل ١٥٢ بش کە.

■ بۆ گرفتی ی (قەبزی).

ڕەوانکەرەکان Laxatives

لەلاپەڕەی ١٥ تۆژینەوەك هەیە دەربارەی باشی و خراپی بۆ بەکارهێنانی ڕەوانکەرەکان دەبینیتەوە پێویستە سەنووری بۆ بەکارهێنانی ڕەوانکەرەکان دانرێ تەنیا حاڵەتی ژێر قەبزی ئەمێ کەبیسایەکە ژۆر بر ئازار دەبێ هەرگیز ڕەوانکەر مەدە کەسێکی تووشی [illegible]

چوون. یا ژانە ریخۆڵە (ژان سك، یا تووش بوونی ووشك بوونەوە مەدە. هەروەها ڕەوانکەر مەدە بە منداڵانی ژێر دووسالیەوە خۆراکی پڕ ئەنیاف (وەك تویکە میوەو سەوزە) باشترین ڕەوانکەرن. هەروەها خواردنەوەی شلەو میوە بە ژۆری و لەشی ڕاهێنان لەسەر پیسایی کردنی ڕێك و پێك کرنکە

١ـ میلك ئوف ماگنیزیوم (شیری ماگنیزیا)

ماگنیزیوم هایدروکسایید.

Milk of Magnesia (magnesium hydroxide)

ڕەوانکەرو دژ ترشاوی لەیەك کات دا

ناو:..... نرخ:..... بۆچارەسەری

ژۆر جار بەم شێوانە دەس دەکەوێ و شروب ژەمی شیری ماگنیزیا.

وەك دژی ترشاوی (دلە کزە)

بۆ کەورە و منداڵانی کەورە ١/٢ ١ کەوچك چا ٣ـ٤ جار ڕۆژانە وەك ڕەوانکەری سووك یەك ژەم بەکار بێنە. پێش خەو بۆ بێکەیشتوان و منداڵانی کەورە تر لە ساڵی ١ ـ ٢ کەوچك چا.

بۆ منداڵانی نێوان ٢ ـ ٧ ساڵی ١/٢ ـ ١ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی کە تەمەنیان لە دوو ساڵ کەمتر بەکاری مەهێنە

٢ـ خوێی ئیبسوم (ماغنیزیا سولفەیت

Epsom- Salt (magnesium sulfate)

ڕەوانکەرو یارید مەدەری ئارام کردنەوەی خارشت.

ژۆر جار بەشێوەی ئاردی سپی یا وورده دەبێ.

● ژەمی خوێی ئیبسوم.

وەك ڕەوانکەری ئاسان.

ئەم ڕێژەیە لەئاوا سوێنەوەو بیخۆرەوە.

بۆ کەورە: ٣ ـ ٢ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ٦ ـ ١٢ ساڵی ١/٢ ـ ١ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ٢ ـ ٦ ساڵە: ١/٤ ـ ١/٢ کەوچکە چا.

بۆ منداڵانی ژێر دووساڵەوە بەکاری مەهێنە.

بۆ ئارام کردنەوەی خارشت.

٨ کەوچکە چا خوێ ی ئیبسوم لە لیتری ئاو دا بتوێنەوە.

کە ملداتی تێکەڵ بخەرە سەر پێستی تووش بووی خارشت.

٣ـ ڕۆنی کانزایی Mineral oil

وەك ڕەوانکەر

ژۆرجار ئەو کەسانەی کە مایەسەریان هەیە بە ئامانجی ئەوە کردنی پیسایی بەکاری دێنن بۆ ئەوەی تازاریان ئەمێ بەڵام ئەم ڕۆنە پیسی [illegible] ئاکات بەلاو [illegible]

جەگەر دەکات [illegible] [illegible]

■ ژمەکانی ڕۆنی کانزایی وەك ڕەوان کەری:
تەنها بۆ کەورەکان: ١ ـ ٢ کەوچکی کەورە لە دەمەوە وەرگرە پێش شێوان بەسەعاتێ ڕۆنەکە لەگەڵ خواردن داوەرگرە چونکە هەندێ فیتامینەکان لە خواردن لا دەبا.

● بۆ سك چوونی ئاسان
دژی سك چوون

★ کائولین لەگەڵ پیکتین (کاوپیکتات)
Kaolin with pectin kaopectate)
ناو:..... نرخ:..... بۆ چارەسەری.....

ژۆرجار بەشێوە شروب وەردەگیرێ وەك شیر.
کاوپیکتات بەکاردێ بۆ ئەوەی سك چوونەکە زیاتر بەکگرتوو بکات بەڵام هۆی سك چوونەکە چاك ناکاتەوە هەروەها ڕێ لە ڕوودانی ووشك بوونەوەکەش ناگرێ پێویستی سەرەکی نییە بۆ بەکارهێنانی کاوپیکتات لە حاڵەتی سك خوون دا هەروەها بەکارهێنانی بەزۆری ماڵ تاڵەفاندنە. پێویستە بۆ ئەوکەسانەی زۆر نەخۆشن یا بۆ منداڵانی بچووك بەکارنەهێنرین.

● ژمەکانی کاولین لەگەڵ پیکتین بۆ سك چوونی ئاسان بەتەنیا.
کە ئامادەکراوی کاوپیکتاتن بەکار بێ:
یەك ژم پاش پیسایی کردن ڕۆژی ٤ـ٥ جار هەر ژمەی ئەمانەی تیایە.
بۆ کەورە ٢ ـ ٨ کەوچکی کەورە
بۆ منداڵانی نێوان ٦ ـ ١٢ ساڵی: ١ ـ ٢ کەوچکی کەورە
بۆ منداڵانی ٢ ـ ٦ ساڵی: ١ ـ ٢ کەوچکی کەورە.
بۆ منداڵانی ژێر دوو ساڵی

● بۆ لووت ئاوسان.

ژۆرجار هەندێ ئاوو خوێ لە لووت وەردان بەسە بۆ چارەسەری لووتی ئاوسان تەماشای ل (١٦٤) بەڵام ئێمە لەوانەیە بەنابینە بەر دەرمان هەندێ جار قەترە، لووت کە ئیفیدرینی یا فینیل فرین تیابێ (نیو سنفرین)
Ephedrine or Phenylephrine (Neo - synephrine)
ناو:..... نرخ:..... چارەسەری:.....
دەکرێ لە کاتی لووت ئاوسان یا ئاوی هاتن و بەتایبەت ئەگەر کەسەکە تووشی هەوکردنی گرێی ناوەوە بوو بەکار بێ.
● ژمەکانی لابەری ئاوسانی لووت:
یەك دڵۆپ یا دوو دڵۆپ بکەوە کونە لووتیکەوە وەك لە ل ١٦٤ ئیشارە ڕۆژی جار جار بەپێی پێویستی بەکار بهێنە و ئەگەر بە خێرایی بکەوەیەتە قەترەی ئاوەوە لە حەق ئینسان [illegible]

بۆ چارەسەری کۆخە

کۆخە بەکێکە لە ڕێگا بەرگرییەکانی لەش کە لە خۆ دەگرێ بۆ خاوێن کردنەوەی بۆرییە هەواییەکان کە دەکەنە سی و بۆرێ گرتن لە میکرۆب و پیسی و کەرەسەی کلمی تر لەوەی بگەنە سییەکان و لەبەر ئەوەی کۆخە بەشێکە لە بەرگرییەکی لەش لەوانەیە بەکارهێنانی دەرمانی ئارام کەرەوەی کۆخە لە هەندێ حاڵەت دا زیان بەخش بێ پێویستەکانی کۆخە ئارام کەرەوە بەکار بێ کە کۆخەکە ووشك بێو ناڕەحەت بێ کە نەهێڵێ کەسەکە بخەوێ.

لەوانەیە هەندێ بابەتی تر دەرمان هەبێ پێی دەڵێن نەرم کەری کۆخە و ئەوەش وا لە کۆخە دەکات شل تربێ و بە ئاسانی فڕدرێتە دەرەوە.
باشتر وایە کۆخە نەرم کەر بەکار بێ نەك کۆخە ئارام کەر لە ژۆربەی حاڵەتەکان دا.
بەڵام پێویستە سنوور دانرێ بۆ بەکارهێنانی هەموو ئارام کەرەوەیەك و کۆخە نەرم کەرەوەیەك چونکە ژۆربەی ئەو دەرمانەی بەکار دێ بۆ کۆخە پارە خەسار کردنە و کەم کەڵکە باشترین و گرنگترین دەرمان بۆ کۆخە ئاوە. ئاو خواردنەوەی زۆر و هەڵم هەڵژین کەرەسە بەڵغەکان دەجووڵێنێ و کۆخەکە ئارام دەکاتەوە لە هەموو دەرمانێ باشترە. لە ل ١٦٨ ڕێنمایی بەکارهێنانی ئاو دەدوزێتەوە. هەروەها ل ١٦٩ ڕێنمایی دروست کردنی شروبی خۆمالی بۆ کۆخە ببینەوە بگەڕێرەوە بۆ ل ١٨

١ـ بۆ دامرکانەوەی کۆخە: کودایین و کلورال هایدرایت
ناو:..... نرخ:..... بۆچارەسەری:.....

ژۆر جار بەشێوەی شروب یا شیر دەبێ (کودایین بەشێوەی حەبیش هەیە لەوانەیە ئەسپرینێ بۆ زیاد کرێ لە هەندێ ئامادە کراودا.
★ کودایین codeine هێدی کەرەوەیەکی بە هێزە بۆ ئازار هەروەها ئارام کەرەوەیە کە کاریگەرە بۆ کۆخە بەڵام بە زەحمەت دەس دەکەوێ چونکە لەشی پێی ڕادێ. ژۆر جار بەشێوەی تێکەڵ بێ شروبی کۆخە یا حەب دەبێ بۆ زانینی ژمەکە پەیرەوی ڕێنمایی ڕاچێتەکە بکە پێویستە بەرێزەیەکی کەم هەیە بۆ ئارام کردنەوەی کۆخە لەوەی کە پێویستە بۆ ئازار بڕین بۆ ئارام کردنەوەی کۆخە لە کەورەدا ژۆرجار ٧ ـ ١٥ ملغم بەسە.
پێویستە ژمێ کەمتر بدرێ بەمنداڵ کە کونجاو بێ لەگەڵ تەمەنیاز و کێشیان (تەماشا ل ٦٢
[illegible] Chloral hydrate [illegible] ئەو خەوێنەرە [illegible] منداڵانی کە بەشوێ کۆخە خەوێ [illegible] کەڵك بۆ چارەسەری کۆخەوەشە [illegible] تەماشا ل ٣/٣ بەنار بێ

[illegible]

بۆ شەڕ [illegible] کۆخە [illegible] کۆرال Chorus adulis بەکار بێت

3sec ب ڕۆژی جۆرجار.

بۆ منداڵی [illegible] ی سەرووی دوو ساڵە [illegible] مللتر ل ٢کەوچکە چا.

بۆ منداڵی ژێر دوو ساڵە ١ ٤/١ کەوچکە چا کەوچکە چا.

کەوچکە چا هەروەها پێویستە ژمێی تەمتر بەکاربێ بۆ منداڵانی بچووکتر

٢- کۆخە ئەوە کەو Expectorants بۆ تاسیوم ئایۆداید ئاو..... نرخ..... چارەسەری.....

ژێر چاو بەشبوودی حەبی عیار ٣٠٠ ملغم یا شرۆپی خەست حەبە بۆتاسیوم ئایۆداید بەئەمی سنگ بۆ بۆریە هەواییەکان ئەوە دەکات

زەستکانی بۆتاسیوم ئایۆداید وەک کۆخە ئەوە کەری.

ڕۆژی ٣ -٢ جار بەکاری ببینە.

بۆ کەورە: یەک حەبی عەیار ٣٠٠ ملغ یا ١٠مد ترد لە شرۆپەکە.

پێویستە منداڵان ژمێی کەمتر یان بدرێتی بنگرێدی کێش و تەمەنیان (تەماشا ل ٦٢)

● ڕەبرو (ئەسپا) تەنگە نەفەسی.

بۆ خوباراستین و چارەسەری تەنگە نەفەسی تەماشا ل

ئەمینوفین Epiteatine

ناو..... نرخ..... بۆچارەسەری.....

ژێرچاو بەشبوودی حەبی عیار ١٥ ملغم (یا ٢٥ ملغم) دەبێ. مەجەرین پێویستی تەنگە نەفەسی سووک دەدات بۆ [illegible] بووەوەو [illegible] ئەوە [illegible] ی تەرش [illegible] ئەوە بە [illegible] بۆ [illegible] هەوایی [illegible] ئەوە [illegible] بە [illegible] ئەوە [illegible] بە [illegible] ئەوە [illegible] بە

● بۆ هەستیاری هەمیرجیا و ڕشانەوە ئەوە هیستامین antihistamins دژەشانی هیستامین دەبێتە کار بەمەش دەشێ بە شێوازی جیاواز

١- ڕێی لە هەستیاری دەشێ بە هەستیاری ئاراو دەکاتەوە ئەم کارانەوەی کاری ئەمیرجیا وەک بەمەی بیست کە دەبێتە هۆی خاریشت و نەوسان و ئاش هەوکردنی ڕووت و بیوراوەی ئەمیرجیا

٢- ڕێدەگری یا چارەسەری ڕشانەوەو گێژبوونی دەریا دەکات (بیروراوەوەی جووڵە)

٣- زۆرجار دەبێتە هۆی خەواڵوویی لە ئەکتەر کاری خەوێنەری لە بەر ئەوە خۆت لە لێخوربینی سەیارە و کاری ترسناک لادە پاش وەرگرتنی دژی هیستامین.

★ پرۆمیتازین فیبرگان

Promethazine (Phenargan)

★ و دایفینیل هایدرامین (بنادرل)

Diphenylhydramine (Benadryl)

ئەمانە دوو دژی هیستامین و دەبێتە هۆی خەواڵووی بۆ ماوەیەکی درێژتر لە هی تر.

دایمینهایدرایینیت (درامامین) Dimenhydrinate

Dramamine ئەوە دەرمانێکی وەک دایفینهایدرامین و بەتایبەت بۆ چارەسەری گێژبوونی دەریا بەکار دێ.

بەڵام بۆ ڕشانەوە بە هۆی جگە لە گێژبوونی دەریا ئەوا بەکارهێنانی پرۆمیتازین باشترە.

Chlorpheniramine لە بابەت هەرزانەکانی دژی هیستامینە کە خەرجیەکەیانەو لەبەر ئەم هۆیە باشتر وایە لە هەندێ حاڵەتی ئارام کردنەوەی خاریشتن و لە ڕۆژدا بەکاربێ و لەشەو دا یە پرۆمیتازین بکرێ.

چونکە یارمەتی خەوێکی خۆش دەدات و هەمان کات دا خۆی ئارام دەکاتەوە هیچ بەڵگەیە. ئەیە لەسەر کەنکی دژی هیستامین لە چارەسەری هەڵامەتی ئاسایی ئەوەش لە بەر ئەوەی کاتمە کە زیاتر لینج دەکات کە وا لە هەناسە دان دەکات ئاڵوحەت بێ.

لە جلنتا پزیشکییەکە پێویستە بە یەک دژی هیستامین هەیە.

هەڵیزاوەتی پرۆمیتازین باشترە و بەڵام بە هۆی سەبروتی لە ڕۆژبەی حاڵەتەکانتا جا لە خوارەوە زەمکەتی دژ هیستامین ئەمان ئۆمار کردووە.

ئاش وایە دژی هیستامین ئەوەی دەسوود بەکاربی بەتا ئەمەی بەر دەرزی لە کاتی ڕشانەوەی ئوند یا بیش دانی ـ ڕشانەوەی بیرون (دژی زەمەری مار یا دووبشکە یا دژی دەرد کوبان ـ تا) یا لە کاتی بروتی هەڵیسەتی ئەبارە کراو دژبیوراوەی ئەمیرجیا

★ پرومیتازین Promethazine

بۆ هەشیوەی ئەسانە زۆر جار دەبی (Phenergan)

حەبی عەیار دە ١٢ سفد ئەژ ـــ بۆچارەسەری ـــ

دەرزی حەبی ـ حەبی ـ سفد ـ ئەم بەند ـ ئەنتر

زەمەکانی پرۆمیتازین سفد کەنکی ڕۆژانە

ئەکانی بەتەبەتی حەبی عەیار دە ٢ سفد

زەمەکە بەرزی دەسوود ڕۆژی ـ ڕۆژجار بەکار بینە

هەر زەمەو بینە ماتورد

بۆ کەورد ٢٥ ـ ٥٠ سفد (٢ ـ ٤ حەب)

بۆ منداڵان ساڵ دە ٢ ـ ٢٥ سفد ـ ٢ حەب

بۆ منداڵان ٧ ـ ٢ ساڵی سفد حەب)

بۆ پێکهێنەرانی بە بەند ساڵی سفد ٣ حەب

بۆ منداڵانی ژێر بەند ساڵە ٣ سفد حەب)

ـ لە کاتی بەکارهێنانی دەرزی لە ئاسوولکە دە ٢٥ سفد لە هەر ١ ملتر و بەک دەرزی لیبدە و باش دوو سەعات پلچوار سەعات دووبارەی کەردەوە بەکەر بیویست کرا هەر دەرزیەک بینە ماتورد لە

بۆ کەورد ٢٥ ـ ٥٠ سفم (١ ـ ٢ ملتر)

بۆ منداڵانی ٧ـ١٢ ساڵی دە١٢ ـ ٢٥ سفد (١ ـ ٢ ملتر

بۆ منداڵانی ژێر ٧ ساڵی ٦ ـ ٢ سفم (١ ـ ٤ ـ ١ ـ ٢ ملتر).

بۆ منداڵانی ژێر بەک ساڵی: دە٢ سفد (١و٠ ملتر.

★ دایفینهایدرامین (بنادرل).

Diphenhydramine (Benadryl)

ناو..... نرخ..... بۆچارەسەر

زۆرجار بەشێوەی ئەمپول عەیار ١٠ سفم لە هەر ١ ملتر دا.

زەمەکانی دایفینهایدرامین (٥ سفم (کەنکم ڕۆژانە

بەک دەرزی لیدە و پاش دوو تا چوار سەعات دووبارە کەرەوە لە کاتی پیویست دا.

بۆ کەورەکان: ٣٠ ـ ٥٠ سفم (٣ـ٥ملتر

بۆ منداڵان: ١٠ـ٣٠ سفم بەکرێدی قەواردی منداڵەکە (١ـ٣ ملتر).

بۆ منداڵان: ٢٠ سفم (١/٢ ملتر)

★ کلۆرفینیرامین Chlorpheniramine

ناو..... نرخ بۆ چارەسەری.....

زۆرجار بەشێوەی حەبی عەیار ٤ سفم دەبی و لەوەدا حەبی عەیار تر هەن لەگەڵ شەراب دا

★ زەمەکانی کلۆرامینیرامین

بەک زەم ڕۆژی ٣ ـ٤ جار بەکار بینە.

هەر زەمەی بینە ماتورد.

بۆ کەورد ٤ سفم (بەک حەب).

بۆ منداڵانی ژێر ١٢ ساڵی: ٢ سفم (١ ٢ حەب)

بۆ منداڵان ١سفم (١ ٤حەب)

★ دایمینهیدرینیت درامامین

Dimenhydrinate (Dramamine)

ناو نرخ بۆچارەسەری

ڕۆژ جار بەشێوەی حەبی عەیار ٥٠ سفد دەبی و بەشێوەی شروب لە هەر کەرچکی چای تەوەدا دە٢ سفد دەبی و بەشێوەی ئەمپول دەدرێتە کۆمەوە

دراماسین بۆ چارەسەری گێژبوونی دەریا دەڕۆشترێ

بەشێوەی تایبەت بەلاد دەکرێ وەك دژی هیستامین ئەو بەکار بێ بۆ ئازاد کردنەوەی کاردانەوەکانی ئەلیرجیا و ئاسان کردنەوەی خەو

زەمەکانی دەرمانەکە.

رۆژی ٤٠ جار بەکاری بێنە

هەر زەمێ ئەوەندەی تیایە

بۆ کەوێکان: ٥٠ ـ ١٠٠ ملغم (١ ـ ٢) حەب)

بۆ منداڵانی ٧ـ٢٠ ساڵە ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (١/٢ ـ ١ حەب

بۆ منداڵانی نێوان ٦ـ٦ ساڵی. ١٢ ـ ٢٥ ملغم (١/٤ ـ ١/٢ حەب)

بۆ منداڵانی ژێر دروساڵی ٦ـ١٢ ملغم (١/٨ ـ ١/٤ حەب)

دژی ژەهراوی بوون Antitoxins

ئاگادار کرێنەوەی هەموو دژەکانی ژەهراوی بوونی ئامادەکراوەکان لە سیرامی هیستر وەك دژی ژەهراوی بوونی دەردە کۆیان و دژی شەهری دووپشك و مار لەوانەیە ببێتە هۆی بورانەوەی ئەلیرجیای ترسناك تەنانەت (ل١٦٠) بورانەوەی ئەلیرجیا لەبەر ئەوە پێش دەرزی لێدانی هەر دژێکی ژەهراوی بوون ئەدرینالین دەبێتە ئامادە بکە بۆ فریاگوزاری، بەڵام حاڵەتی کەمانی هەستیار بۆ دژەکان یا ئەوانەی کەوا لە پێش دژی ژەهراوی بوونیان بە ئامادەکراوی لە سیرمی هیستر وەرگرتووە لە ژێریەوە دەرزیەکەی دژی هیستامینیان لێ درێ وەك پرۆمیتازین یا دایفینهایدرامین بێنیدر ال ١٥ دەقیقە پێش ئەوەی دژی ژەهراوی بوونیان لێبدرێت.

★ دژی ژەهری دووپشك

Scorpion antitoxin or antivenin

ناو نرخ بۆچارەسەری:.....

زۆرجار بەشێوەی تۆزی ئامادەکراو بۆ لێدان هەیە.

بابەتی جیاواز لە دژی ژەهری دووپشك هەیە.

پێویستە تەنها ئەو شیوە دژانە لە ناوچە ئاسراوەکان بە ترسناکی دووپشکە پێوەدانەکەی لێبدرێ دژی ژەهراوی بووی زۆرجار پاش ئەوەی بەدەستی منداڵەوە دەدات یا بەسەریەوە باشتر وایە لەم حاڵەتەدا دەرزیەکە زۆر خێرایی لێ بدرێ.

رێنمایەکان دەربارەی بەکارهێنانی دەرزیەکان لە دەور بابەتی لەگەڵ خۆی دایە. جا بەدیقەت بەیەرەی ئاسۆژکاریەکان بکە منداڵانی لاواز پێویستیان بەریزەیەکی کەورەتر هەیە لە دژی ژەهراوی بوون لە منداڵانەی کە مشتیان گەورەترەو لەوانەیە پێویستیان بە ٢ـ٣ شووشە دەبێ لە دەمەی حاڵەت ـ زۆربەی دووپشکەکان مەترسی دەروست ناکەن لەسەر گەورەکان

هەروەها دژەکە خۆی دەمەی مەترسی دەبێ لەسەر گەورە جا وا باشترە بەکار نەهێنرێ بۆ گەورە.

★ دژی ژەهری مار

Snakebite Antivenin or antitoxin

ناو نرخ..... بۆچارەسەری.....

زۆر بەشێوەی شووشەی ئامادەکراو دەبێ بۆ لێدان دەربابەتی لە دژی ژەهری مار بەگرێدرەی پێوەدانەکانی مارد تایبەتەکان ئامادەکراوە بە گوێرەی ناوچەکان.

ئەگەر لە ناوچەیەك دژی کە پێوەدانی ماری ژەهراوی لێ رووەدات ئەوا دژی دیاری کراو پێش وەخت ئامادەکەو بو کاتی پێویست بیپارێزە ئەمە لەگەڵ ئەوەی کە زۆربەی مارەکان ژەهراوی نین و پێوەدانەکەیان پێویست بە هیچ چارەسەری ئاکات ئەنجا شورینی برینەکە ئەبێ

ئەمە هەندێ نموونەی ئامادەکراوی دژی ژەهری مارەکانن لەگەڵ ناوچەی جیاوازی جیهان ئامادە دەکرێ.

لبنان و سوریا: دژی ژەهری سیانی Polyvalent antivenin و کۆمپانیای باستور (جەزائیر) ئامادەی دەکات.

مصر دژی سیا نی Polyvalentanbi venin ئەنها لە دەولەت داوا دەکرێ

ئەثیوبیا. ئامادەکراوی دژی سیانی لە تاقیگەکانی Behringwerke

هند ئامادەکراوی دژی سیانی لە دامەزراوەی Hoffkins بۆمبای.

تایلاند. دژی ژەهری دیاری کراو بۆ هەر بابەت پێوەدانی بۆ جۆرەهای مار لە دامەزراوەی باستور ـ خاچی سوور بانکوك مەکسیك و ئەمریکای ئاوەراست: Seere Antic-rot abico Sues antivden lho

لە دژی پێوەدانی ماری راتل

لەتاقیگەکانی Myn لە مەکسیك

ئەمریکای باکور. دژی سیانی polyvalent crotaid Ant-venin

لە تاقیگەکانی Vyeth

رێنمایی تایبەت بە بەکارهێنانی دژەکە هەریەکە لەگەڵ خۆیدا هەیە و هەر چەندە ئەمارەی مارەکە گەورەیی یا بچووك بێ پێوەدراوەکە بچووك بێ ئەوەندە پێویست بە زەمی گەورە تر دەکات. زۆر جار دور شووشە یا زیاتر بەکار دێ باشتر وایە زۆر بەپەلە پاش پێوەدانەکە دژەکەی لێ ددی.

دئنیابە لە وەرگرتنی ئیحتیاطی پێویست بۆ پارێزتن لە بورانەوەی ئەلیرجیا (ل١٧٠)

★ دژی دەردە کۆیان Tetanus antitoxin

ناو نرخ بۆ چارەسەری

زور جار بە شیوەی تەمیزل دەبی کە ٢٠ یا ٤٠ یا ٥٠ هەزار وەحدەی تیایە

پێویستە جاران پزیشکی بەکە لەم دۆزەی تیایی لە گوندی دوور کە هەڵکی دۆزی دەردەکریان بەکوژر بیش بە دۆزی زەهراوی بوون بە دەردەکریانی عەیار ٥٠ هەزار وەحدە لە هەمیشی وڵات دا دۆزی دژ زەهراوی بوونی دەردەکریان هەبە کە پاش تێکەل کردنی لە گەڵ ئاوی حەریس کراو و ئامادە بو لێدان پێویستی بەوە ی بە لە شوینێك بو سازد کردن بەرپوونی (تانیگەکانی MYN ، مەگسیل) ئەگەر هەر کەسی بیستەکانی دەردەکریانی ن دەرکەوت ئەوا ٥٠ هەزار وەحدە لە دۆزی دەردەکریانی لێدە پێویستە رۆژی ئەوان لە ماسوونکەیی گەورەی لەش شەق (وەك، سمت یا ران) لە ملوبەکدا کە لە چەند دەقیقەیەك ئی ئەبەری هەروەها دەکرێ زەهەکە لە حاریس ئاوەر بدری ئەگەر کەسێکی شارەزا بیرابەوە بتوانێ ئەو کارە بکا

دەرزی پرومیشازین پیش ١٥ دەقیقە بە لێدانی دۆزی زەهری دەردەکریانەکە لێدە لەم حاڵەتانەدا ئەگەر کەسەکە ئەنگە نخەسی یا حەساسیتی تری بوو، یا لەوە پیش دۆزی زەهراوی بوونی وەرگرتبو کە لە سیرامی جیستر ئامادە دەکرێ.

نیشانەکانی دەردەکریان زور جار بەردەوام دەبی لە بەرەو خراپتر چوون حەتاکو پاش بەکارهێنانی دۆزی زەهراوی بوونەکە کە لە ل١٨٤ شیوازەکانی تر کە پێویستە بە کار بهێرین لە جارەسەر کردنی دەردەکریان دا دەبینەوە. بەکەسەر دەسی بە جارەسەر کردنی بکە و خێرا داوای یارمەتی پزیشکی بکە.

★ دۆزی زەهرە خواردەکان.

★ شروپی نیکال بو رشاندنەوەی Syrupof.Ipecرۆژجار بە شیوەی شروپی دەبی (شروپی خست بەکار مەهێنە).

ئەوش لە حاڵەتی هەر زەهرێکی لە لایەنە هەر کەسێکەوە بە کاری مەهێنە ئەگەر کەسی ترشلۆکی بە مۆزی یا گاز یا بانزینی قوت دابی (گازۆلین gasoline و کیروسین Kerosene)

★ زەهەکانی نەبیکال

کەوچکی گەورە هەر چەند بی ئەسەنی کەسە تووش بووەکە زەهەکە پاش نیو سەعات دووبارەکەرەوە ئەگەر کەسەکە نەرشابیەوە.

★ هاڵاوەی (توزی) چارکوول

Powdered charcoal (or activated charcoal)

نرخ: بو جارەسەری.

خەڵوزەکە زەهرە قوت درنوەکە هەڵمەژی و بەوە شوێنەوارە زیان بەخشەکەی کەم دەکاتەوە.

★ زەهەکانی وەرد خەڵور.

کەوچکی گەورە لە ئاودا توابێنەوە.

★ بوق

★ فینۆباربیتال Phenobarbital

رۆر جار بە شیوەی -

حەبی عەیار ١٥ ملغم هەبە

نرخ بو جارەسەری

یا ئەمپوول عەیار ٢٠٠ ملغم لە هەر (ملتر ١)

نرخ بو جارەسەری

فینۆباربیتال لە ئی دەسوود وەردەگیری بو ر ر ك ئەر ئە ل و کەشکەی دەردەکوپان بە پاش دەزانرێ کە لە جارەسەری هەندی حاڵەتی (دا لە کەل دایبیتیس هیدانتوین بە کاربی لە کاتی جارەسەری (دا. پیویستە بەردەوام بی لە وەرگرتنی دەرمانەکە بە دریژایی ئەمەن لە زۆربەی حاڵەتەکاندا

هەروەها پیویستە زەهی کەمتر بە کاربی تە بەش ریکرتر لەل بکات زەهی کەم کەم بە فینوباربیتال بە کاردی بو ئارام کردنەوەی کۆکە رەشەش و رشانەوەی توند

★ ئاگادار کردنەوە بە زوری وەرگرتنی فینوباربیتال لەوانە هەنسە دان کەم کاتەوە یا بیوەستێنی. کاری دەرمانەکە بە شێنەیی دەس پی دەکات و مۆیکەی ٢٤ سەعات (یا زیاتر ئەگەر کەسەکە میزی نەکرد) دەس پی دەکات جا ئاگاداری زیاد کردنی زەهەکە

بە زەهەکانی فینوباربیتال (٣ - ٦ملغم کەم رۆژانە)

- ئەگەر حەبی عەیار ١٥ ملغم یت بەکارهێنا یەك زەم رۆژی سی جار لە دەسوە.

هەر زەهی نەسلەی تیایە

بو گەورەکان ٣٠ - ١٢٠ ملغم (٢ - ٨ حەب)

بو منداڵانی ٨ - ١٢ ساڵە ١٥ - ٣٠ ملغم (١ - ٢ حەب)

بو منداڵانی ژیر حەوت ساڵەوە ١٥ ملغم (١ - ٢ حەب)

بو جارەسەری کرز بوونەوەی دەردەکوپان لەوانەیە وا پیویست کات زەهەکانی پیشوو دوو کات بکرێ بەڵام لەوە زیاتر بە کار مەهێنە.

دەرزی فینوباربیتال بو لێدان (وەك دەرزی)

ئەگەر ئەمپوول عەیار ٢٠٠ ملغم لە هەر ١ ملتر بە کار هێنا یەك دەرزی لە ماسوونکە بدە.

بو گەورە ٢٠ ملغم (١ ملتر)

بو منداڵانی ٧ - ١٢ ساڵە (١٥٠ملغم) (٣/٤ ملتر)

بو منداڵانی ٢ - ٦ ساڵی ١٠٠ ملغم (١/٢)

بو منداڵانی ژیر نور ساڵەوە ٥٠ ملغم (١/٤)

ئەگەر (کە ئەوەستە زەهەکە دووبارە کەرەوە پاش ١٠ دەقیقە بەڵام زیادەی مەکە بەڵام بو جارەسەری دەردەکوپان ئەوا ٣ زەم رۆژانە بە کاربینە کە کرزبوونەوەکە وەستا بەرد بەرد دەس بە کەم کردنەوەی زەهەکە بکە.

★ دایفینیل هیدانتوین (دایلانتین) فینیتوین

Diphenylhydantoin Dilantin

بۆ نرخ بۆ چارەسەری

زۆر بە شێوەی گۆلاج عەیاری ١٠٠ ملغم

ئەم دەرمانە بارێکی زۆرتر لە ڤ دەدات پێویستە بەردەوام بێ لە وەرگرتنی دەرمانەکە بە تایبەتی ئەگەر لە ڕووبەڕووی حالەتەکان دا ئەوانەی کاریگەریی ڕیلاکس بێ ئەگەر بە زەحمەت ئەگەل فینوباربیتال بەکارهێنرا پێویستە زەمە کەمەکان سەرنجیی کە بەشی ڕێگرتن لە ڤ دەکەن

★ ئەنجامە لاوەکیەکان لەوانەیە دایفینیل هایدانتوین ببێتە هۆی کەمبوونی یا سڕوشتنی لە پووک دا لای هەندێ کەس لە کاتی ڕیاد بوونی ئەم حالەتە بەرەو نوندی بانی وایە دایفینیل بکۆرێتی بە دەرمانێکی تر

★ زەمەکانی دایفینیل هایدانتوین بۆ ڤ

(٥ ملغم کاتی ڕۆژانە)

- بە بەکارهێنانی گۆلاجی عەیار ١٠٠ ملغم

ئەم زەمە ڕۆژانە دەس پێ بکە

ئەم زەمە مەعلەی نیبە -

بۆ کەورەکان ٣٠ ملغم (١ - ٣ گۆلاج)

بۆ منداڵان ساڵ ١ ملغم (١ گۆلاج)

بۆ منداڵانی زیر ٦ ساڵە ٥٠ ملغم (١ ٢ گۆلاج)

ئەگەر ئەم زەمە بەشی بکەن بۆ ڕێ گرتن لە ڤ جا پێشووەکە دووقات کەرەوە و بەلام زەمی کەورەتر لەوە بەکار مەهێنە لە کاتی خو پاراستن لە ڕووداتی ڤ جا زەمەکان بەک لە دوای یەک کەم کەرەوە تاکو دەگەیتە ئەو ڕێژەیە کەمەی کە بەشی ڕێگرتن لە ڤ دەکات

★ دیازیپام (ڤالیوم Valium) Diazepam

ناو نرخ بۆ چارەسەری:

زۆر جار بە شێوەی دەرزی کە لە هەر ١ مللتر ٥ ملغم تیا بێ:

بە کارهێنانی دایازیپام وەک بە کارهێنانی فینوباربیتاڵ بەلام گران بەهاتر ئەوە پێش باسمان کرد لەبەرەوا چونکە وەدەس هێنانی هەندێ جار لە فینوباربیتاڵ ئاسانتر

★ بۆ وەستاندنەوەی ڤ ٥ - ١٠ ملغم بۆ کەورە بە کاربێنە زەمەکە لە پاش دوو سەعات دووبارە بکەرەوە ئەگەر پێویستی پێ کرد

★ بۆ چارەسەری دەردەکۆپان ئەوەندە بە کاربێنە کە گرژ بوونەوەکە بوەستێنێ بە ٥ ملغم دەس پێ بکا (بۆ منداڵان لەوەکەمتر) زەمەکە زیاد بکە بە کوێردی پێویست بەلام لە ١ ملغم لە زەمیدا زیاتر (یاخود ٥٠ ملغم) لە ڕۆژیکدا)

بەکارهێنانە لە کاتی پێویست دەکرێ دایازیپام لە گەل فینوباربیتاڵ بە کاربێ بەلام وریایی زیاد کردنی زەمەکە بێ

دەکرێ ڤالیوم لە حالەتی ترس کەورەو ... بەکاربێ بەلام پێویستە بە کارهێنانی دیازی نکرێ بۆ ئەم

حالەتانە

★ ئاگادار کرەوە دەرزی دایازیپام بە شێوەکە لە دەرزی لیدان بە پێی خوێن سەلامەت نیە ئەگەر پرباریت دا کە ئەمەیان خوێن ئاوەڕی دەی ئەما خوێن ئاوەڕی فراوان ببینەوە دەرمانەکەی بە شێوەی نبدە ڕۆ کردنی دایازیپام لەوانەیە جوانەو هەستەدان بوەستێنی یا کەمی کاتەوە جاوریاری زیاد کردنی زەمەکە ...

★ بۆ خوێن لە بەر چوونی پاش منداڵ بوون

Postpartom hemorrhage

زانیاری دەربارەی بە کارهێنانی هەنەو دروستی دەرمان بۆ سنوردانان بۆ خوێن لە بەرچوونی پاش منداڵ بوون دیبینیەوە لە ل ٣٦٦ و وەک بنەمایەکی گشتی پێویستە ئوکسیتۆسین Oxytocics بە کار بێنی بۆ سنوردانان بۆ خوێن لە بەر چوونی پاش منداڵ بوونی تەنیا منداڵەکە بەلام بە کارهێنانی بۆ خیرا کردنی ژان (بەرەژان) و بۆ بە هێز کردنی دایک لە کاتی منداڵ بووندا ئەوا دەبێتە مەترسییەک لەسەر دایک و منداڵەکە پێویستە ئەو دەرمانانە بە کار نەیەت باشتر وایە پاش لە دایک بوونی هێلاشەکە بێ لە کاتی ڕوودانی خوێن لەبەر چوونی توند پیش لە دایک بوونی هێلاشەکە (بەلام پاش لە دایک بوونی منداڵەکە) دەتوانی نیو مللتر (٥ وەحدە) ئوکسیتۆسین بە ماسولکە بە کار بێنی. ئیرگونوفین Ergon-vine بەکار مەهێنە پێش لە دایک بوونی هێلاشەکە چونکە ئەوە لەوانەیە ڕێ بە هاتنە دەرەوەی بکرێ

پیتیوترین Pituitrin وەک ئوکسیتۆسین وایە بەلام ترسناک تر پێویستە بە کارنەیەت تەنیا لە حالەتی خوێن بەربوونی نکاو نەبێ کە ئوکسیتوسینی یا ئیرگونوفینی ڤ نەبێ.

بەلام بۆ چارەسەری خوێن بەربوونی منداڵەکە ئەوا فیتامین K بە کار بێنە (تەماشا ل ٣٧٧)

★ ئیرگونوفین یا ئیرگومیترین مالیت (ئەرگوترایت میتەرجین)

Ergonovine or ergometrine maleate

(Ergotrate, Methergine)

ناو زۆر بە شێوەی ئەمە دەبێ -

ئەمیو ڤ ئامادە بو لیدان عەیار ٢ر٠ ملغم لە هەر ١ مللتر

نرخ بۆ چارەسەری

حەبی عەیار ٢ر٠ ملغم نرخ بۆ چارەسەری

بۆ ڕێگرتن یا وەستانی خوێن بەربوونی توند دەکات پاش دەرهاتنی هێلاشەکە زەمەکانی ئیرگونوفین بو لیدان (دەرزی) بۆ خوێن لەبەرچوونی توند (لەدوو بەرداخ ڕیاتر) پاش لەدایک بوونی هێلاشەکە دەرزی ٢- ئەمیول (٢ر٠ ملغم) لە سەت ئەدیا لە بوری خوێن ئاوەڕ بەک دەرزی ڤ دە لە حالەتە زۆر نکاوەکان دەکری زەمەکە پاش نیو سەعات دووبارە بکرێتەوە لە حالەتی خوێن بەربوونەکە بەردەوام بوو کە خوێن

بەربوونەکە وەستاوە ئەو بیکژە بە هەبی ئیرگۆنۆفین
★ ژەمەکانی ئیرگۆنۆفین بە دەد
- هەبی عەیار مەغە سکار بینە
بۆ ڕیگرتن لە خوین لە بەرچوونی پاش منداڵ بوون و بۆ سەرو ڕاتان بۆ ڕێژەی خوینەکە لە بەرچوونەکە بە تایبەت لە دایکانی خوین کەم. ئەوا هەبی ڕۆژی ٣ - ٤ جار بدە لە پاش ماتنە دەرەوەی هیلاشەکە دەس پی بکە لە کاتی بوونی خوین بەربوونی زۆر دوو حەب لە هەر ژەمێکدا بدە لە جیاتی هەبی.
★ ئۆکسیتۆسین (پیتۆسین)
(Oxytocin Pitocin)
ناو نرخ بۆ چارەسەری
زۆر جار بە شێوەی ئەمپۆلی عەیار ١٠ وەحدە دەبی لە هەر وەحدەیەکدا یەک مللتر.
بۆ ڕی گرتن لە خوین لە بەرچوونی توند پاش منداڵ بوونەکەو پیش هیلاش لە دایک بوونەکە بە کاردێ. (هەر وەها یاریدەی هاوڕێدەرەوەی هیلا شەکە دەدات بەڵام پیویستە بۆ ئەم مەبەستە بەکار نەهێنرێ تەنها لە حاڵەتی خوێن لە بەر چوونی توند نەبێ یا نواکەوتنی هیلاشەکە نەبێ.
★ ژەمەکانی ئۆکسیتۆسین بۆ دایک پاس منداڵ بوون:
نیو مللتر (٥ وەحدە)ی لێدە پاش ١٥ دەقیقە.

● بو دایەسیری

تەحامیل بو چارەسەری دایەسیری -
ناو:- نرخ:- بو چارەسەری:-
بریتیە لە هەبی (وەک فیشەک) دەکرێتە ناو کڵەمود. ئەم تەحامیلانە یاریدەی بچووک کردنەوەی قەبارەی دایەسیریە کەدە دەن و ئازاری کەم دەکەنەوە. دایەتی جیاواز هەیە بەڵام لە هەموری بە کەڵک تر و کەم نرخ تر ئەوەیە کە کورتیزۆنی تیایە یا کورتیکۆستیرۆید تیایە. وەرهەمی تایبەتیش هەیە.
★ ژەمکان. یەک تەحمیلە بە کاربێنە پاش هەر سەر ئاوی یەکێکیش پێش نوستن
★ بۆ بەد خۆراکی و خوێن کەمی (ئەنیمیا)
★ شیری ووشک (شیری ئۆز. ئاردی شیر)
ناو. نرخ: بۆ چارەسەری:...
شیر باشترین خۆراکە بۆ چارەسەری بەد خۆراکی و شیری دایک باشترین بابەتە بۆ منداڵی شیرە خواردە جوانە بە پروتین و فیتامین و کەرەسە کانزاییەکە پیویستە کولە یشتی پزیشکی یا بنکەی تەندروستی مناڵی بۆ کۆکراوەیەکی شیری ووشکی تیا بی بۆ چارەسەری منداڵانی تووش بووی بەد خۆراکی

بۆ یاریدەدانی منداڵ بۆ بزینی کەورەترین ڕیژەی پروتین کە شیر تیایە هەیە ئەوا ئاردی شیر لە ئەڵ هەندی تەمکرو ڕۆن تێکەڵ بکە

بو هەر بەرەنجی ئاوی ئەوری شاوبر بەمانە زیاد ک
کەوچکە چای ئاردمار شیری ووشک
٢ کەوچکە چای ئاردسن تەمکر
٣ کەوچکە چای ئاردمال ڕۆن
★ فیتامینەکان (ڤیتامین جۆراو جۆرەکان)
vitaminy
ناو بر چارەسەری
بە شێوەی جیاواز هەیە بەڵام جەمەکانیان دەرزانترد دەرزی فیتامین زەروری نریە و مال خسار کردنە هەروەها لەوانەیە ببێتە هۆی ئازار یا دووەڵی شوین دەرزیەکە.
خۆراکی بە پێت باشترین سەرچاوەی فیتامینە لە کاتی پێویستت بە فیتامینی تایبەتەدەتوانی هەندی حەب وەرگری
زیاد کردنی فیتامین لە حاڵەتی تووش بوونی بەد خۆراکی کرنکە دڵنیا بە لەو جەبانەی بە کاردین کە فیتامین کرنکیان تیایی کە ئەو کەسە پیویستی پی هەیە (ل ١١٩)
بە کار هێنانی یەک حەب ڕۆژانە بەتر دەکات

★ فیتامین A Vitamin

بۆ چارەسەر شەمو کوڵیری ووشک بوونەوەی چاو

ناو:..... نرخ بۆ چارەسەری
بە شێوەی کولاج عەیار ٢٠٠ هەزار وەحدە یا دەرزی ١٠٠ هەزار وەحدە یا ٦٠ ملغد لە ڕیتینۆل هەیە Retinol
★ ئاگادار کردنەوە. لەوانەیە زیاد کردنی فیتامین A ببێتە هۆی لەرزوکی کەشکە جا زۆر ئەو دەرمانە وەریدەگرەو دوور لە دەستی منداڵ دابنێ.

★ بو خۆ پاراستن پیویستە ئەو منداڵانەی کە لە ناوچەیەک دەژین کە گرفتەکانی شەو کوڵیری تیا بڵاوە لە کەڵ ووشک بو وەوەی چاو ئەوا ئیردی زەردو سەوزی کەڵا سەوزی تۆخ و هێلکە و جگەری نازەل بخۆن ماسی یرد لە فیتامین A هەر ٦ مەدەات جاری یەک کولاج بە کاربینە پیویست بە زیاتر ناکات

★ بو چارەسەر یەک کولاجی فیتامین A لە ڕی ی دەمەوە بخو عەیار ٢٠٠ هەزار وەحدە ئەگەر چاوار سەکدرامەوە بە حاڵەتی سروشتی خوێیار پاش مەتەیەک ئەوا زەمەکە دووبارە کەرەوە بەڵام لە حاڵەتی توند ئەوا دەرزی هەزار وەحدە فیتامین A ی بدە بە ئەمە

★ ئاسن یا «فیرۆس سولفەیت» (فیراس سولفەیت) بۆ چارەسەری ئەنیمیا یا کەم خوێنی

Iron sulfate (ferrous sulfate)

ناو..... نرخ بۆ چارەسەری

ژۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ٢٠٠ یا ٣٠٠ یا مەلغەم دەبێ (هەروەها بە شێوەی خشتەی خست یا قەترە یا شروب بۆ منداڵان دەبێ)

ئاسن بۆ چارەسەر کردنی ژۆربەی بابەتەکانی کەم خوێنی (ئەنیمیا) بە کەڵکەو بەردەوام دەبێ لە سەر چارەسەر لە دەمەوە بۆ ماوەی ٣ مانگ نەکەر نەخۆشەکە باش ئەم ماوەیە جاك نەبووەو ئەوا هۆی کەم خوێنیەکە ژۆر جار شتێکی ترد جگە لە ئاسن لە دەس دان ئەوا داوای یاریدەی پزیشکی بکە ئەگەر پزیشکی لێ نەبوو ئەوا نەخۆشەکە بە ترشەلۆکی فولیك چارەسەر بکە

بە کارهێنانی «ئاسن» لەوانەیە کەدەتێك دات لە هەندێ حاڵەت دا جا وا ئامۆژگاری دەکرێ کە لە کەڵ خۆراك دا بخورێ بەڵام بۆ منداڵانی خوار ٣ ساڵەوە دەکرێ بەشێ لە حەبی ئاسنەکە ورد کرێ و لە کەڵ خۆراکا بدرێ بە منداڵەکە.

★ ئاگادار کردنەوە. دڵنیا بە لە ریژەی ژەمەکە ژۆر کردنی «ئاسن» لەوانەیە ژەهراوی بێ دەرمانەکە دوور لە دەستی منداڵ دانێ.

★ ژەمەکانی «ئاسن» (فیراس سولفەیت) بۆ چارەسەری ئەنیمیا.

لە کاتی وەرگرتنی حەبی عەیار ٢٠٠ ملغم ـ ژۆری سێ جار لە کەڵ خۆراك دا بە کاری بینە هەر ژەمە ئەمانەی تیایە.

بۆ کەورە. ٢٠٠ ـ ٤٠٠ ملغم (١ ـ ٢ حەب)

بۆ منداڵانی سەرووی ٦ ساڵی ٢٠٠ ملغم (١ حەب)

بۆ منداڵانی ٣ ـ ٦ ساڵی ١٠٠ ملغم (١/٢حەب)

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵی ٢٥ ـ ٥٠ ملغم (١/٨ ـ ١/٤ حەب)

دەهاری بە بلشی و دەکریتە خۆراکی منداڵەوە.

★ ترشەلۆکی فولیك Folic acid

بۆ چارەسەری هەندێ بابەتی کەم خوێنی.

ناو..... نرخ بۆ چارەسەری.....

ژۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ٥ ملغم دەبێ.

ترشەلۆکی فولیل بە کەڵکە لە چارەسەرکردنی هەندێ بابەتی ئەنیمیا و کە بە هۆیەوە خرۆکە سوورەکان لە دەماوداً دەقەوتێ هەروەك لە حاڵەتی مەلاریا (لەرزوتا) لەوانەیە تووش بووەکە کە ئەنیمیای هەیە و سپڵ ئاوساوە و رەنگ زەردە بیویستی بە ترشەلۆکی فولیل هەبێ بە تایبەتی ئەگەر خوێن کەمیەکەی باش بە کارهێنانی ئاسن چا نەبوو هەروەها لەوانەیە ئەو منداڵانەی کە شیری بێن دەخۆن یا ژنی ئاوس یا تووش بوانی کەم خوێن یا بەد خۆراکی بیویستیان بە ترشەلۆکی فولیك هەبێ یا بە ئاسن هەبێ دەکرێ ترشەلۆکی فولیك وەدەس بێنی لە ری خواردنی سەوزەو گۆشت و جگەر وەرگرتنی حەب ترشەلۆکی فولیك.

چارەسەرکردنی بۆ ماوەی دوو هەفتە بەشی ـ مکات لە ژۆربەی حاڵەتەکان دا بەڵام چارەسەرەکە لەوانەیە چەند ساڵێ بخایەنێ لە هەندێ منداڵانی تووش بوو بە کەم خوێنی بە سپڵ (Thalasein) لەوانەیە ژانی سك یر تووش بووی کەم خوێنی یا بەد خۆراکی کەڵك لە بەکارهێنانی ترشەلۆکی فولیك وەرگرن لەکاتی ئاوس بوون دا

★ ژەمی ترشەلۆکی فولیك بۆ ئەنیمیا

ـ لە کاتی بەکارهێنانی حەبی عەیار ٥ ملغم ـ

ژۆری جارێ لەری دەمەوە ئەمانە وەرگرە.

بۆ کەورەو منداڵانی سەرووی ٣ ساڵی. ١ حەب (٥ ملغم)

بۆ منداڵانی ژێر ٣ ساڵی: ١/٢ حەب ١/٢ ٢ملغم

★ فیتامین ب ١٢ (سیانوکوبالامین)

Vitamin B12 (Cyanocobalamin)

ـ بۆ چارەسەری ئەنیمیای وەبیلی بە ئەنیا ـ

ئەم چارەسەرە دەخەینە پێش چاو بۆ ئەوەی هانی بە کارهێنانی ئەدەین فیتامین ل١٢ بە کەڵکە بە تەنها بۆ چارەسەری بابەتێکی دەگمەن لە ئەنیمیاو کە تووشی خەڵکانی ژێر ٣٥ ساڵە نابێ. یاریدەی خۆت خەسارەکە بە کرینی و مەهێڵە هیچ پزیشکێ یا کارگەری تەندروستی بۆتی دانێ پێش ئەوەی فەحسی جوێنەکەت ئەکات کە یاریدەی دۆزینەوەی تووش بوونت بە ئەنیمیای وەبیلی دەدات

★ فیتامین ك (فیتومیادین. فیتو تادیون)

Vitamin K (Phytomenadione, Phytonadione)

ناو نرخ بۆ چارەسەری.....

ژۆر جار بە شێوەی ئەمپولی عەیار ١ ملغم لە هەر در٢ مللتر دا لە گیراوەکە دێ. لەوانەیە هۆی خوێن بەربوونی منداڵی تازە لە دایك بوو لە هەر شوێنێکی لەشی (بەتی هیلاش. دەم. کۆم) نیشانەیەك بێ لە کەم بوونی فیتامین K دەرزی یەك ١ملغم (١ ئەمپول)ی لە فیتامین (K) لە بەشی سەرەوەی لای ڕانی بدە.

دەرزی یەکە فیتامین K لە منداڵەکە بدە ئەگەر لەشی بچووکیش بوو. (لە ٢ کغم کەمتر بێ) بۆ ئەوەی سنور بۆ خوێن بەربوونە ترسناکەکە دابنێ

فیتامین ك بێ کەڵکە لە سنوور دانان بۆ خوێن لەبەر چوونی دایك پاش منداڵ بوون

★ فیتامین ب ٦ (پایریدوکسین) Vitamin B6 Pyridoxin

ژۆر جار بە شێوەی حەبی عەیار ١٠٠ ملغم دەبێ

نرخ بۆ چارەسەری

[illegible]

* [illegible] ٢ [illegible] ٢٨٦ ـ ٢٨٩ [illegible]

* [illegible]

* [illegible]

[illegible] Lornyl 1/30	[illegible]
[illegible]	Sine Lady
[illegible] Samulen	[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Ovulen [illegible]

[illegible] ٢ [illegible]

[illegible] ٢ [illegible]

* [illegible] ٣ [illegible] Progesterone [illegible]

[illegible] Lndiol	[illegible]
[illegible] Orol	
[illegible]	
[illegible]	

[illegible]

[illegible] Nornyl 1/30	[illegible]
[illegible]	Sine lady
[illegible] Orthe Aorm 1/30	[illegible]
[illegible]	
[illegible] Enoynon	
[illegible] Nardini	
[illegible] Noo-ynon	

[illegible]

[illegible]

* [illegible]

[illegible] Lornyl 1/30	[illegible]
[illegible]	Sine Lady
[illegible] Samulen	[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] ٢٨٦ ـ ٢٨٩ [illegible]

[illegible] Ovulen [illegible]

[illegible] ٢ [illegible]

[illegible] Progesterone [illegible]

[illegible]

[illegible] ٣ [illegible]

[illegible]	Lndiol
[illegible]	Orol
[illegible]	
[illegible]	

[illegible]

[illegible] Nornyl 1/30	[illegible]
[illegible]	Sine lady
[illegible] Orthe Aorm 1/30	[illegible]
[illegible]	
[illegible] Enoynon	
[illegible] Nardini	
[illegible] Noo-ynon	

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

لێکدانەوەی وشە گرانەکان

ئەم فەرهەنگە مەرج نیە ناوی هەموو ئەو نەخۆشیانەی تیابە بێت کە لەم کتێبەدا ناویان هاتووە

ـ أ ـ

ئاوزێکی بەیەکان نیشانە لایەکی یەکان

ئەیلەکەلەی ژوری لۆرگانی رەگەزی لە ژن و لە پیاو

ئیلەکیسیا ئاڵی بەیەکەوە گەشکەی ناکار لەگەڵ بەرزبوونەوەی لشار و لاوسان لە کاتی سك پری دا یا پاش منداڵ بوون و لە ئاکامی ژەهری لاوبوس بوون دەبێ.

ئەلیجیا گرانیکە هەندێ خەلکی نوبشی دەبن کە هەناسە دەدەن یا شتێ دەخۆن یا دەبن بە شتێکەوە دەدەن یا دەرزیان لێ دەدەری، نیشانەکانی خارشت و پەڵەی سوور و یژمیی و لە هەندێ جار نەگەیە نەخەسی یا بوورانەوە.

ئەمیبیا لاژەلیکی بچووکن لە ئاو یا ریخۆڵەدا دەژین و بە زەحمەتین دەبینرین و لەوانەیە بە هۆی سك چوون یا رەحەری و کیسی لەسی لە جگەردا.

ئینسولین کەرەسەیەکە پەنکریاس دەرهەسی دینی و ریژەی شەکر لە لەشی دا دیاری دەکات دەوری ئینسولین لەوانەیە گرنگە بی بو لەو نەخۆشانەی شەکریان هەیە.

ئەنیمیا (کەم خوێنی) نەخۆشیەکە خۆرکە سوورەکانی خوێن کەم دەبن و نیشانەکانی ماندوو بوون و سیی هەڵگەڕان و کەم بوونی چالاکین.

ئەنیمیای داسی بابەتیکە لە نەبەیای زگیاکی کە لە کرەمگلۆبینان نی یە خۆرکە سوورەکان لە شیوەی داس دەبن

ئاوەیلی شاخەوین بەری لەش کە لە دڵەوە خوێن بۆ لەش دەبات

ئۆنس یەکەی کێش ۲۸ گرام دەکات لە یەك پاوەندا ۱۶ ئۆنس هەیە.

ئالوویدەبوون پەس بوون یا هەوکردنی ئاکاس دەس پیدەکاتی شتێکی پەس. زۆر جار سرنجی نەکولاو ئالوودە دەبی و لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی لە گەڵ لەوەی کە شوێنی پاك دیاری

ئاوی سپی گرانیکە لە جار، لێزی جار لێل دەکات و پیلەی جار سپی یا خاکی دەردەکەوی لە هەناوەدا.

ئاوام بەخشی دەرمانی لەش بر.

ئالۆزکاریەکان گرانی ئەندروسی لە ئاکاس نەخۆشی یەك وەك هەوکردنی پەردەی مێشك لە سیرۆ.

ئیلیجی لە دەس دانی توانای خوولەکردن لە بەشی یا هەموو لەش دا.

ئاوسانی پەریزادە لاوسانی خوارووی مل کەم بوونی یۆد دەبێتە هۆی.

(ب)

بەرز بوونەوەی ئەمار کە ئەماری ئاو خوێن بەرەکان لە سەرووی ئاسایی یەوە دەبێ

بیبیلە پەنجەرەیەکی رەش خرە لە ناوبراست رەنگینەی چاو لە کاتی هەتاو دا بچووك دەبنەوە و لە تاریکی دا گەورە دەبنەوە..

بەرەی گورچیلە بەرەی بچووکن لە گورچیلە دروست دەبن و بەکو لەنەدانی میزدا تیپەر دەبن. وەلەوانەیە بینە هۆی لاژاریکی تیز لە خوارەوەی پشت یا کەلەکە یا خوارەوەی سك لەگەڵ خوێن لە میزدا کە دێتە کوێی زەکەر دەبێتە هۆی میز کردن بە زەحمەت.

بەکتریا زیندەوەریکی بچووکن بە میکرۆسکوب نەبی نابینرین و دەبنە هۆی گەلی نەخۆشی.

بیگلە هەواییەکان بۆری هەوایەکی بە سی یەوە بەندن و لەوێوە هەناسە دەدری.

بێ هۆشی حاڵەتی بی ئاگابوون کە ئاتوانن مرۆڤی تیا ئاگادار کەیتەوە لەوانەیە لە ئاکاس نەخۆشی یا خوریە یا لە سەرداد یا زەهراوی بوون بی. زۆر جار بە مردن کۆتایی دێ.

بەرزەهەڵ لەو شوێنەیە لە نیوان هەردوو ران کە لۆرگانی زاوزێی تیایە. بە پێت خوراکی پیوست بو لەش بەڵەنم. لەو کەرەسەیە کە لە کاتی کۆکین دا دەردێتە دەرەوەی سی لە دەسیو.

(پ)

پروتین خوراکیکی پیوستە بو دروست کردن و گەشە کردنی لەش

پروستات بژنی ماسولکەیی یە لە خوارەوەی بۆری میز لە پیاوان دا. زۆر جار کە پیاو بە ساڵا دەچێ دەماوسی و دەبێتە هۆی گرانی میز گیران.

پریشوون هەساو پۆش پەردەیەکە لە نیوان ریخۆڵە و بەشەکانی تری لەش، کیسەیەکە ریخۆڵەی تیایە.

پلەی گەرمی گەرمی بە پلەی گەرمی سەدی یا فەهرانهایت دەپیوری گەرمی هەر کەسیکی ساغ ۳۷ پلەی سەدیە، ئاو لە پلەی سفری سەد دەسیی و لە ۱۰۰ پلە، سەدی دەکوڵێ. بەڵام گەرمی کەسیکی ساغ ۹۸٫۶ پلەی فەهرانهایتە. ئاو لە ۳۲ پلەی فەهرانهایت دەسیی و لە ۲۱۲ پلەی فەهرانهایت دەکوڵێ. موعادەلەکە لەسەیە گەرمی بە فەهرانهایت = پلەی گەرمی سەدی × ۹/۵ + ۳۲، گۆڕاوە پلەی گەرمی سەدی = (گەرمی فەهر - ۳۲ × ۵/۹)

پاشاس خوین ئاوبره چوروک هوی کاد که له سەرووی رەقه رەشبوو له هەمدی مەحوشی جاوا دەردەکەوی وەك ئەراحوما

پەشکریاس خوین (ئورگانیک) له بریك گەدەوه لای چەپەوه کەرەسەی نیسولین دەردەهات.

پەتا هیایه بو ئەو مەحوشیەی نووشی گەل حەلك دەبی له ئاوچەیەك دا و ئەبەك کات دا

(ت)

ئەکتەره (بەك کەوتن) حالەتی گەشەی خاو له بەرکردەوه و خولە و سوز دەگریتەوه

ئەمەلیم له کاریلەستان خاوین کردەوەی شت له میکروب

ئەمەلیل هۆلەی دەرماد دەگریتە رۆی ئاوه یا دەگریتە کوتەوه.

ئیل. ئوند هیایه بو گرتنیکی موخەت و فورسی ئوشتەوەی ئوتیك کەرەسەیەکی به پیته بو خوین له گلا سەوزەکاندا هەیه

ئەتەفل (دوریەوه) دوورەستی نەشتەرگەری به دەرووی ئایەت له ئەوریشم یا ریخولەی ئاژەل دروست دەکری

(ث)

ئالاسیمیا بارەنیکه له کەم خوینی رگیاکی لەولاتەکەسەدا هەیه. مندال نووشی کەم خوینی ئوند دەکات و سیل و جگەری دەناوسی

(ج)

جیلاتینا میکروبیکی مەحوره نووشی ریخولە دەبی و دەبیته هۆی سك چوونی زەردی کەمەری

جوانکه گرتنیکی پیسه نووشی لاو دەبی. زیاتر له سەر دەم و چاو و سگ و پشت دەردەکەوی.

جگەر ئەندامیکی گەورەیه له سەرووی لای راستی سکەوه پاریزەی خاوین کردنەوەی خوین دەدات له پیسی و دروست کردنی کەرەسەی پیویست بو ئەش

(چ)

چەیز خولی مندالدانی ژن ۳ - ۵ روژ دەخایەنی له ۲۸ روژ جاری.

(ح)

حەوزان ئەمونیتوونی حالەتیکه نووش دو له گەل ئەوەی حەوی و پیسی پی بەش بتوانی بحەوی

خوینی هەناسەدان ژەهری هەناسەدان له دەخیلەیەکدا

خوین کەمی داسی بارەنیکه له خوین کەمی خوک سوورەکان لەشیوەی داس دەبن له ولاتیکی نی یه

خوین کەمی. کەمی B12

(د)

دوەمین گرنیەکی مەنژالو بو کیم وکیس کرده له ژیر پیستەوه.

دژی ژەهری دەرمانیکه بەرگری ژەهر دەکات زۆر جار له سیرانی مەیز دروست دەکری

دژی فولنج دەرمانیکه ئیش وەلیشبوون و ژانه سك دەبری.

دژه زیندە دەرمانیکه دژ هەوکردنی میکروبی بەکاردیت.

دژه زیندەی هەمەکاره دەرمانیکی کاریگەره دژ گەل بابەتی میکروب

دژه زیندەی کاریگەریتی بەرپەست دەرمانیکه دژ هەمدی میکروبی نایەت کاریگەره

دژی هیستامین دەرمانیکه بو جاوسەری ئەلیرجیاو خاوشت وەك تای کاو خاوشت بەکاردیت هەروەها دژ رشانەوەش.

(ز)

زەهراوی بوونی خوین مەحوشیەکه له ئاکامی بوونی ژەهر له خوین دا رووەدا.

زیادەی ئەلکوهۆل مژوی مەحوش به گوریی مەحوشیەکەی. (چون ئالزار دەس پی دەکات. تایبەتمەندیەکان لایا پەیوەندی به ژینگەوه هەیه ئاد.

زەقه بەکەم شیره که مەحك دەریدەهات بو شیر دان. شلەیەکه وەك ئاو وایه بەلام پره له پروتین و پاریزەی پارستنی لەشی مندال دەدات دژ به هەوکردن.

(س)

سك چوون که پیسایی شل و نەرم دەبی و دووبارە دەبیتەوه.

سك ئەو پشتیه لەلەش که گەدەو جگەر.

سکی ئوند حالەتیکی ئاکاوه لەسك و پیسی به نەشتەرگەری پەلە دەکات و ئەوانەیه نیشانەکانیشی سك ئیشەیەکی ئوند دەبی له گەل رشانەوه بەبی سك چوون.

سووری خوین سووری خوینی لەش دەگەیەنی له خوین ئاوبەر دل و خوین بەرەکان.

سمت: لەو شتەی لەلەش مرۆڤ کە لە سەری دادەبەزێ.
سەرخۆش: (شیر بەشەبە) گرێیەکی پەست کە بەرە بەرە گەشە دەکات.
سەمامە: ئامێرێکە بۆ پێشی هەنگی ڤڵ و ڕێخۆڵەو سی بەکار دێ.
سەمەمەی هەنداڤ: بۆ پێشی هەنگی ڤڵ هەنداڤ ئاو سك دابك بەکار دێ.
سوزەکە: هەردانی شامپاك یا کۆنە لە ڕەگەزەوە.
سەڵ: (هاتە وەڵی) ئورگانێکە بە فەلوەی مست لای چەپی سەرووی سکەوە گرنگی لە حاویر کردەوەو دروست کردنی خوێن دا هەیە.
ڕاستە ڕیخۆڵە: (ڕێکە هەتی کۆتایی ڕێخۆڵە گەورەیە.

(ش)

شەڵاڵ: لوماشی نەرم و ڕێسراوی ئابەست بە مریر پێچراو هەیە.
شەڤەسەر: (مایکرۆن) حاڵەتی سەرئێشەیەکی توند لەوانەیە پێنە هەزی ڕشتەوە.
شەکرەهەتی: خۆراکی پر لە وورەیە.
شەیلە سەر مەلا: شوێنێکی نەرم لە تەوڵی سەری منداڵ پەك دوورساڵە.

(ف)

فریا کەوتنی سەرخۆشی: چارەسەری پەلەو ناکاو بۆ کەسی نەخۆش یا بریندار.
فشاری خوێن: هێزی پاڵی ماف یا پاڵە پەستۆی خوێن لەسەر دیواری ئەوی خوێن بەیەکان.
فڕۆ فڕۆ بوون: جوڵا بوونەوەی ماسولکەکانی سکی کەوتی بە ڕێخۆڵە هەهات پەیدا دێ ڕاکو گرێیەك لە ژێر پێستەوە دروست کات.

(ق)

قیژ قاوەو: دەرمانێکە شەلکی بۆ ڕشتەوە هەیات، لە کاتی ژەهراوی بوون بەکار دێ.

(ک)

کات: ماندوو بوونی زۆر.
کەم خوێنی: هەروەکە سوورەکانی خوێن کەم دەبێتەوە
کۆم: کۆی کۆتایی ڕێخۆڵەیە کە پەسایی پێدا دەروات.

کۆلکان: دەرمانی پاراستنی نەخۆشی یا لە دەسەوە یا لە ماسولکە دەدرێ.
وك: نەمایەجی، وسەمە، کۆکە وەشە، سیروژە، سیل.
کۆرەیەکە: منداڵ لە سەرەتای دروست بوونی لە ناو منداڵ دان.
کیسی بەرەیەیی: کیسەیەکە بۆ شامپەنی بەشوێنەیەکی ئاسوودەی لەلەش کەت دەکات
کیلۆ گرام = ۱۰۰۰ گرام.
کەشەراکات: ئاوی سی چاو.
کۆرپەلینی: حاڵەتێکە منداڵ تا بەری خاو دەبێ و زوو چاو کەو دەبێ لە ئاکامی کەم بوونی مادەی بۆد لە خۆراك دا ڕوو دەدات.
کۆنکرەتەورز: خاپەن (ڤزی نژە) کەوپەکی جێنشت: ۳ کەوپەکی چا دەکات ۱۵ میللیلتر دەکات
کانزا: لەو شتەیە کە لەش پێویستی پێیەتی وەك ئاسن، کالسیۆم، لیتیۆمیت.

(گ)

گەرمی بوون: ئەوەیە پلەی گەرمی لەش دەبووری دەخرێتە ژێر زەمان بۆ ۲ دەقیقە یا ژێر ئۆڤاڵ یا کۆم لە منداڵان دا.
گلوکۆز: شەکرە لەشیرە ساکارەکانی کە لەش بەکاری دێنێ. لە مریو هەنگوین دا هەیە هەتراتین بەشوێنی هاڵاییی بەکرن بۆ لەوی بکرێتە خوارەنەوی ڤز وورشك بوونەوە.
گرام: یەکەیەکی کێشە، هەر ئۆنسێ = ۲۸ گرام هەر گرامێ = ۱۰۰۰ ملیگرام.
گرێن: یەکەیەکی کێشە = ٦٥ ملیگرام.
گەنە: مرۆڤێکە خوێن دەمژێ یە کوێی ئاژەڵەو دەنووسێ.
گەشەکە: حاڵەتی گرژ بوونەوە و بێ کۆنترۆڵ، جووڵەو هاژەی ناکاو لە بەشێ یا هەموو لەش ڕوودەدات، لەوانەیە لە ئاکامی ڤێ یا هەوکردنی بەردەی مێشك بێ.
گیان: حاڵەتێکە لەو لەندامەی کە لە بۆری دەچێ دەگیرێ. ڕێخۆڵە گیران.
گرانی: لەبری (کەپەلی ووشك دەبێ و بەزەحمەت پەلی دەکرێ.
لەدایك بوونی سەرووی (ڤێ: هاتنی منداڵ لەسەر پشەڵ.

(ل)

ڵاسی جێ: زامێکی کۆن کردەو لەو کەسانە دەردەکەوێ کە زوو لە جێ دا بە بژنەی لیفلیچی یا هەر ئەنەنشیەکی توتا بر دەبێتەوە.
ڵاسی ساڤس: زامێکی بێ ئاژاوە لە سەر ئورگانە سیکسیەکان یا پەنجە یا لێو دەردەکەوێ کە بەکەم نیشانەی ئەنەنشی زوهرە.
زوانو: ئورگانێکە بۆ زەردەو بە ژێر جگەرەوە هەڵواسراو
زەهراو: شلەیەکی سەوزە جگەر دروستی دەکات و دێتە زوانو بارەکەی هەرس کردنی خوارەدەمی چەوری دەدات.

(ه)

هیپەسیری: گرێ گەلێکی بچووکی بە ئاژاوە لە ناو یا دەروەی کۆم

لەسەر شتی بوونەوەی خۆیان لابەری بچووکەکە هەناوسین.
هیکرۆب ڕەنجوێکی بچوکن کە بە میکرۆسکۆپ دەبینرێن و هەبە هۆی گەلێ نەخۆشی
هیمل: کرم و لارڤایەکی بچووکن کە لە پێخۆڵەی مرۆڤ دا دەژین و هەبە هۆی نەخۆشی
ڵێ هەندان ئیوتی زێ و هەندان دان.
هەڵۆز: نەخۆشی (ڤۆن) نەخۆشییەکە لەگەڵ هەندان دواکەوتوو دەردەکەوێ جاپەکانی وەك جاوی هەڵۆز دەبن وڕووی خڕو دەستەکانی پان و پەنجەی کورت دەبن.

(ئ)

ئیشەکان لەوشتانەن کە نەخۆش لێی ئاگادارت دەکات یا لێی دەردەکەوێ یا دانی لە دەستیانە.
ئەشوفاریەکانی جووت بوون: (دەگەزی) هەندێ نەخۆشین بە پەیوەندی وەگەزی دەگوێزرێنەوە وەك زەهری، سوزەنك . . .).
ئەشوفاریە درێژەکان: لەو نەخۆشیانەن کە دەگوێزرێنەوە لە ماوەیەکی کەم دا زۆر خەڵك لێی دەگرێنەوە لە ڕێی هەناسەدان یا دەس پێوەدان.
ئاووك: لەو شوێنەوارەیە کە پاش بڕینی حەیل هێلانەی دەبێن پێنکە لە نێوان دایك و کوڕەیلە.

(هـ)

هێلکان (نیشانەکان) لەو شتانەن کە لە کاتی هەبوونی کردەدا دەردەکەوێ.
هەوکردن شوێنێکی سوور هەڵگەڕاو یا گەرم و بە ئیش بە نەوت و لەلەش.
هەوکردنی هەناو هەوکردنێکە نووشی هەناو دەبێ بە تایبەت لە ژێر شێرەدەر
کە گەرم دانێ و هەناوسین و ئیشێن.
هەوکردنی گیرفانوکە (پەنیلیتس) گیرفانوکە شوێنەلیکی بۆشە لە نیشانی سەر کە مەلوونەوە بەمەد وهەوکردنەکە دەبێتە هۆی نارازە لە سەرود خۆراکی جاوو ووریەت
هەناسەدان هەوا هەڵژین و دانەوەی هەناسەدانی پەلە لە کاتی نەخۆشی تا. ماندوو بوون، ترس، دڵەڕاوکی ووریەت
هێلکان لەو کەسەیە کە هەندان تیایە لە هەندان دانی دایکی لە کاتی بەرەزان سەرلەوان دەنانی لاوی لی دێتە دەرە.
هێلانەی پیشەکیوتوو حەڤتەیەکە کە هێلانەکە پێش هەندان دێتە دەرەوە نەمەش ترسناکە و دەبێتە هۆی خۆین لە بەر چوونی زور وەگەر ئەوەی بەکەی لەوتەبە زەبەکە بەری.
هێلکەدان دوو کیسەی بچووکن لە سەوری ژن دا هەن هێلکە دروست دەکەن هەڵگرن.

هەزەمەکاری لەو ماوەیە لە نێوان هەندان وبەگەیشتن
هەوڵدەوین دەرمانێکە بە پاکردن یا ئاوی لووت دەبەرکەنەوە بەکار دێت
هۆرمۆن کەرەستەیەکە ڕۆژانەکانی لەش دەری دەخاتە ناو خۆین.
وەلەرکی تایبەتیانە هەبە وەك هۆرمۆنی لیسزۆجین، پرۆجیسترۆن
هەستیوپا حەڤتەیەکی دەروونیە کە مرۆڤ تیا نووشی دڵە ڕاوکێ دەبی و دەترسێ و سۆزی لەسەر دەبێ

(و)

وشك بوونەوە کەم بوونی بڕی ئاو و خوێ لە لەش. لە هەندالان دا دەترسی لەم حاڵەتە زیاترە.
وەسواس لەو کەسەی هەمیشە لە دڵە ڕاوکێ دایە لە سەر تەندروستی خۆی.
وریەنە حەڤتی ئاڵۆز بوونی بیرە لەگەڵ جووڵەو گوتەی نامۆ لەوتەبە بە هۆی تا یا نەخۆشی بی زەوق بی

ئەم ناوو نیشانانە خشتەی بابەتەکان وەیارمەتیات

Teaching Aids at Low Cost (TALC) Institute of Child Health 30 Guilford Street London WC1N 1EH England	Slide sets, weight charts, aids to weight charts (flannelgraphs, etc.) Free booklist. English, French, and Spanish.
Courtejoie, Dr J Centre pour le Promotion de la Santé Kangu Majumbe, République du Zaire	Excellent simple material for villages in French, some English, and local languages.
Voluntary Health Association of India (CAHP) C-45, South Extension, Part II New Delhi 110049, India	Flannelgraphs, books, flip charts, etc. List available. Material in English and local languages.
Christian Medical College and Hospital Vellore 4 Madras, India	Posters, flash cards, flannel-graphs in English and local languages.
F A.-O. Nutrition and Home Economic Division Rome, Italy	Wide variety of material, some useful at village level. English, French, and Spanish.
W. H O Geneva, Switzerland	Material in English, French, and Spanish.
Health Education Department Addis Ababa, Ethiopia	Teaching kits. Material in English and some local languages.
International Development Research Centre (IRDC) P O. Box 8500 Ottawa, Canada, K19 3HG	Booklets on China. Also on the place of doctors and auxiliaries in health care. Free to those in poorer countries.
National Food and Nutrition Commission P O. Box 2669 Lusaka, Zambia	Posters and teaching material on nutrition. English and local languages.
Chief Education Officer Public Health Department, Ministry of Health Ibadan, Nigeria	Posters and material in English and main Nigerian languages
Matérial Réalisé à l'Atelier de Matérial Didactique Busiga, B P 18 Ngozi, Burundi	Good flip charts; a teaching plan using flip charts in French local languages.
World Neighbours 5116 North Portland Avenue Oklahoma City, Oklahoma 73112, U.S.A.	Filmstrips, manuals, flip charts in English, French, and Spanish.
ra Bhawan Community Health Program Kathmandu, Nepal	Slides, flip charts.

C[illegible] Campesino Apartado 2444 Guatemala City, Guatemala	Battery-powered projectors and film strip sets.
O. C. E. A. C. B. P. 288 Yaounde, Cameroun	Material in French.
Health Education Supply Centre P. O. Box 922 Loma Linda, California 92354, U.S.A.	Books and visual aids (hard and soft).
The Philippine Lutheran Church P. O. Box 507 Manila, Philippines, D404	Flip charts.
Saidpur-Concern, Teaching Aids Workshop c/o CONCERN, P. O. Box 650 Dacca, Bangladesh	Flip charts.
I. L. O. Geneva, Switzerland	Booklets on use of the flannelgraph, etc.
I. T. D. G. Parnell House, Wilton Road London SW1, England	Booklets on simple technology. Will send advice on technical problems.
V. I. T. A. 3706 Rhode Island Avenue Mt. Rainier, Maryland 20822, U.S.A.	Village equipment handbook.
ENI Communication Centre P. O. Box 2361 Addis Ababa, Ethiopia	Education packages and visual aids in child health and nutrition.
African Medical and Research Foundation Wilson Airport, P. O. Box 30125 Nairobi, Kenya	Booklets for auxiliaries.
American Foundation for Overseas Blind, Inc. 22 West 17th Street NewYork, New York 10011, U.S.A.	Material on blindness from lack of vitamin A.
Alfalit Boliviano Junin 6305, Casilla 1466 Cochabamba, Bolivia	Simple booklets on health in Spanish and English.
Centro Andino de Comunicaciones Casilla 2774 Cochabamba, Bolivia	Flip charts in Spanish.
Nutrition Center of the Philippines Communications Department Nichols Interchange, South Superhighway Makati, Rizal, Philippines	Leaflets and fact sheets in English.
The Nutrition Section Public Health Department, Box 2084 Konedobu, Papua New Guinea	Posters and booklets.

فەرهەنگی زاراوە بیانیەکان

فەرهەنگی ئینگلیزی - کوردی

A

Abdomen	سك
Abortion	لەبار چوون
Abscess	کیم (دومەل) زووخاو
Acne (pimples)	جوانکە
Afterbirth (placenta)	هێرش
Alcoholism	خووگرتن (زاهاتن) بەمەی
Allergic reaction	حەساسیەت (ئەلیرجیا)
Allergic rhinitis	حەساسیەی کە پرو (لووت)
Amebas	ئەمیبا
Analgesics (painkillers)	ئارام بەخش (ئازار برەکان)
Anemia	کەم خوینی (ئەنیمیا)
Anesthetics	بەنج کەرەکان (بەنج)
Angina pectoris	وناقی سنگ (کوشتە سنگ)
Antacids	دژی ترشی
Antibiotics medicines.	دەرمانی دژە زیندەکان
Anti - diarrhea	دژی سك چوون
Antihistamine	دژی هیستامین (دژی حەساسیە)
Antispasmodic	دژی کرژ بوونەوە
Antitoxins	دژی ژەهراوی بوون
Antivenin	دژی ژەهر
Anus	کۆم
Apoplexy	جەلتەی مێشك
Appendix	ریخۆلە کوێرە
Arm	باڵ
Arteriosclerosis	تەنگ بوونەوەی خوێن بەر
Arthritis (joint pain)	ئەوکردنی جومگە
Ascaris (roundworm)	ئەسکارس
Asthma	تەنگەنەفەسی (ربو)
Athlete's foot	پی وەرزش کار

B

Babies	منداڵان
Bacteria	بەکتریا (میکروب)
Bacterial infection of the blood	ژەهراوی بوونی خوێن بە میکروب
Bandages	لەفاف (پێچەر)
	خۆشۆرین
Vaccination	فاکسین (کوتان) دژی سیل
BCG	(ب.س.ج)
Bell's Paisy	ئیفلجی بیڵ (دەم کێژ بوون)
Belly	سك
Bilharzia	پەردی خوێن (بەلهاریزیا)
Biliousness	هەوەسی زەردوویی
Birth (see childbirth)	لە دایك بوون
Birth control pills	حەبی رێ گر لە ئاووس بوون
Birth defects	نوقسانی زکماکی
Birth kits	کەرەسەی منداڵ بوون
Birth opening	زێ (کونی منداڵ بوون)
Bites	پێوەدان
Bitot's spots	پەڵەی بتوت
Black flies	مێشە رەشە
Blackheads	جوانکە (زیپکەی جاهیلی رەش)
Bladder	میزڵدان
Bleeding	خوێن بەربوون (خوێن لە بەرچوون)
Blindeness	کوێر بوون (نابینایی)
Blistere	(بلقە) پۆقلە (تۆقلە)
Blood	خوێن
Blood pressure	فشاری خوێن (پالە پەستۆی خوێن)
Blueness of lips and nails	شین بوونەوەی لێوو نینۆك
Boil (abscess)	کیم (دومەل)
Bones	ئێسقان
Bowel movement	جووڵەی ریخۆڵەکان

Brain damage	مێشك فەوتان
Brand - name medicines.	ناوە بازرگانیەكانی دەرمان
Breast feeding	شیردانی مەمك
Breasts	مەمكان
Breathing (respiration)	هەناسەدان
Breech delivery	لە دایك بوونی لەسەر پاشەڵ
Broad - spectrum antihiotics	دژە میكرۆبی هەمە كاریگەریتی
Bronchitis	هەوكردنی قامیشە هەوایی
Brucellosis	تای مالْحە
Bubos	دومەل
Burns	سووتاوی

C

Calcium	كالسیوم
Callous	ئیسقانە نەرمە
Cancer	سەرەتان
Carbohydrates (energy foods)	كاربۆهایدرات (شەكرەمەن)
Cast	قالب
Castor oil	رونی گەنە گەرچەك
Cataract	ئاوی سپی
Catheter	صوندە (میل)
Cavities in teeth	كرمی بوونی دان
Cerebral palsy	ئیفلجی مێشك
Cerebro vascular accident	جەڵتەی مێشك
Cervix	ملی منداڵ دان
Chancre	زام (شانكەر) (زامی سفلس)
Chickenpox	خوریكە سووكە (مێكوتە)
Chiggers	مێشوولە:
Childbirth	بەرەژان (منداڵ بوون)
Childbirth fever	تای زەیستان
Children	منداڵان.
Choking	خنكان:
Cholera	كولیرا
Circulation, poor (see varicose veinus)	بەدی سووری خوین.
Cirrhosis of the liver	بەموم بوونی جگەر
Cleanliness	پاك و خاوێنی
Cleft palate	مەلا شوو شەق بوون
Climacteric (menopause)	لە عوزر چوونەوە
Clitoris	مێكە
Cluhbed feet	پی گێژ
Coitus interruptus	جووت بوونی پچرپچر
Cold compresses	گەرمكی سارد
Colds and the «flu»	لووت گیران و پەسیو
Colic (gut craps)	ژان سك
Colostrum	ژمك
Coma	بێ ئاگابوون: (لە هۆش خۆچوون.
Compresses	گەرمك.
Conjunctivitis	هەوكردنی پەردەی سپەی چاو
Costipation	گیران ، گرفتی
Contact dermatitis	هەوكردنی پێست بە لەمیك خشان
Contraception	
Contraceptive foam	شێوازی رێگرتن لە ئاووس بوون
Convulsions (see fits, Spasms)	كەشكە. ئی گرژبوونەوە
Cornea	كۆرنیا: (رەقینە)
Corn	(قوچ) شاخ
Cough	كۆخە:
Cradle cap	قارچكی سەر (تویكل سەر)
Cramps	ژان: (برك):
Cross -eyes	كریتینی خێل:
Crutche.	كۆچان:
Cyst	كیسەی ئاو.

D

Deryocystitis	هەوكردنی كیسەی فرمیسك
Dandruff	تویكلی سەر:
Date of expiration	مێژوی كۆتایی كاریگەریتی دەرمان
Deafness	كەری.
Decongestants	دژی ئاوسان.
Dehydration	ووشك بووونەوە
Delirium	وریانە.
Dermatitis, contact	هەوكردنی پێست بەلەمیك خشان
Diabetes	نەخۆشی شەكرە.
Diaper rash	ئاگرە (سووتانەوە ناوكەڵ)

Diaphragm	بەربەست (بۆ مەنعی ئاووس بوون)
Diarrhea	سك چوون:
Diet	زەمەکان خواردن)
Digestion	هەرس:
Diphtheria	وەناق:
Diseases (sicknesses)	نەخۆشی:
Dislocations	لەجی چوون
Dizziness	سەرەگێژشکە
Dosage	زەمەکان.
Double vision	حووت بینی
Douche	حەمام کردن
Down's desease	مەگۆلی (نەخۆشی داون)
D. P. T vaccination	فاکسینی (کوتانی) سیلنی
Drowning	لەئاو خنکان
Dry eyes	چاو وشك بوون
Dysentery	زەحیری. دیزانتری

E

Ears	کوینچکە
Eclampsia (toxemia of pregnancy)	ئاڵ (ئاووسی بوون)
Ectopic pregnancy	ئاووس بوونی دەرەوەی منداڵ دان
Eczema	بیرۆ (ئیکزیما:
Emergency	فریا گوزاری (تکاو)
Emphysema	ئاوسانی سی
Enema	هوقنە:
Enterobius (pinworm, threadworm).	کرمی دەزوولەیی:
Epilepsy	ئاڵ
Epsom salts	خۆی ئنگلیزی
Erysipelas	سووراوە:
Evaluation	هەلسەنگاندن:
Examining	تاقی کردنەوە (فەحس)
Exhaustion	ماندووبونی زور (بی زەوەری)
Expectorant	کوخە نەرم کەر
Experimenting	تاقیکردنەوەکان
Eyes	چاوان

F

Face	دەم و چاو
Fainting	بووڕانەوە
Falciparum malaria	لەرزوك مەلاریا فالسیپەرم
Family planning	ریکخستنی خێزان
Fats	چەوری
Feces	پیسایی
Feces to mouth, disease spread from	بلاوبوونەوەی نەخۆشی لە پیسایەوە بۆدەم
Feet	پێ
Fertile days	روژانی پیتار
Fetoscope	فیتو سکوپ (فەحس کەری دڵ کورپەلە
Fever	تا (بەرزبوونەودی گەرما لەش)
Filmstrips	فلیمی ئەندروستی
First aid	فریا گوزاری سەرەتایی
Fits	کەشکە (ڤ)
Fleas	کیچ
Flies	مێش
Flu	بەسیو
Flukes, blood	بەردی خوین
Foam, contrac	کەف ریگر لە ئاووس بوون
Folic acid	ترشەلوکی فۆلیت
Folk beliefs	بیرو باوەری میللی
Follicles inside lids	سیچکە سلاو
Fontanel (so	شیلکە سەر
Foods	خۆراك.
Fractions	پارچە ژمارە)
Fractures	ا شکاوی:
Fungus infection	هەوکردنی کەرویی (قارچك)

G

Gallbladder	کیسەی زراو
Gangrene	لارەشە (گانگرین)
Generic medicines	ناوە زانستیەکانی دەرمان
Genitals	ئۆرگانەکانی زاوزی
German measles (rubella)	سوریکەی ئەلمانی
Germs	میکروب
Giardia	جیاردیا (لامبلیا:
Glaucoma	ئاوی رەش چاو داهاتن
Goiter	ئاووس بوونی پەریزادە گۆیتەر
Gonorrhea	سووزمك
Grams	گرام
Groin	کەلەکەی خوارەوە (بەرزدەاری لایەك)
Group discussions	تاخافتی بە کومەڵ

Growth, Children's	گەشەی منداڵان
Gums	پووکی دەڤان
Gut	ڕیخۆڵە

H

Hair	تزوك (مرو)
Hairlip	لێو شەقی بوون
Hay fever	تای گا (تۆو)
Head	سەر.
Headaches	سەرێشە
Health	تەندروستی
Health Worker	کارای تەندروستی
Heart	دڵ
Heartburn	دڵە گزە
Heat	گەرمی
Hemophilus	هیموفلس (ناشقی خوێن)
Hemorrhage (see Bleeding)	خوێن بەربوون
Hemorrhiodis (see piles)	مایە سیری.
Hepatitis	هەوکردنی جگەر
Herbs, Curative	گیای پزیشکی.
Hereditary Problems	گرفتی زگماکی.
Hernia	قوربوون.
Herpes simplex or labialis	تاپسکە
Herpes Zoster	تاپسکەی بە ئۆزار
Home remedies	چارەسەری خۆماڵی
Hookworm (uncinaria)	کرمی قیلابی
Hordeolum (sty)	سچیکە سلاو
Hormones	هۆرمۆن
Hot compresses	گەرمکی گەرم
Hydrocele	کوڵ ناوسان.
Hygiene (see cleanliness)	پاك وخاوێنی
Hypertension (see High pressure)	بەرزبوونەوەی پاڵە پەستۆی خوێن
Hyperventilation	زیاد هەوا هەڵژین
Hyphema	خوێن بەربوونی پشت ڕەشینەی چاو
Hypopyon	کیسی پشت ڕەشینەی چاو
Hysteria	هستیریا

I

Illnesses	نەخۆشییەکان
Imminizations (vaccinations	کوتان. (ڤاکسین)
Impetigo	بازوو بوون
Indigestion	بەد هەرسی
Infantile Paralysis	ئیفلیجی منداڵان:
Infants (see babies, Newborns)	کۆرپە (نەوەکان)
Infection	پەتا (هەوکردن)
Infection diseases	نەخۆشیە درمییەکان
Infertility	نەزۆکی:
Inflamed tonsils (tonsillitis)	هەوکردنی گەروو:
Injections	دەرزی:
Injury	بریندار بوون:
Insecticides	دژی موریان (موریان کوژ)
Insomnia (loss of sleep)	خەوزران
Intestinal worms	کرمی ڕیخۆڵە:
Intestines (see gut)	ڕیخۆڵە:
Intrauterine device (IUD)	لووپ.
Intravenous solution (I. V)	دەرزی لە خوێن تاوەردان:
Intussusception	تی هەڵنیشان:
Iodized salt	خوێی تێکەڵ بە یود:
Iritis	هەوکردنی ڕەنگینە
Iron	ئاسن.
Itching	خارشت
IUD (intrauterine device)	لووپ

J

Jaundice	زەردووبی
Joint	چۆمکە.

K

Kidneys	گورچیلەکان
Kilograms	کیلۆگرام
Kwashiorkor (wet malnutrition)	بەد خۆراکی کەمی پرۆتین (تۆپك) هەڵدانی بیست لە ناکامی کەم پرۆتین

L

Labor	منداڵ بوون:
Land	زموی.
Latrines	ئاودەست.
Laxatives	رموانکەر:
Learning	فێر بوون.
Legs	لاق:
Leprosy	گول بوون.
Lice	ئەسپێ:
Liquids	شلەمەنی:
Liters	لیتر:
Liver	جگەر:
Liver extract	ئامادە کراوی ئەنزیمی جگەر:
Loss of consciousness (unconscious person)	لە خۆ چوون (بێ ئاگا بوون
Low - back pain	ئازاری خوارەوەی پشت:
Lumps	گرێ:
Lung	سی:
Lymph nodes	رژێنی لیمفاوی
Lymphogrenuloma venereum	لمفۆ گرانیولوما.

M

Malaria	مەلاریا (ئەرزوتا):
Malnutrition	بەد خۆراکی:
Malta fever (brucellosis)	تای مالتا (پروسیلوز):
Marasmus (dry malnutrition)	لاغربوون (بابەتیی د خۆراکی)
Mask of pregnancy	باری ئاووس بوون
Massaging	شێلان:
Mastitis	هەوکردنی مەمک
Measles (rubeola)	سیروژە.
Measuring	پێوان:
Medicinal plants	روەکی پزیشکی
Medicine Kit	جانتای پزیشکی
Medicines	دەرمان
Meniere's disease	نەخۆشی مینیر
Meningitis	هەوکردنی یەردەی میشک
Menopause	لە عوزر وەستانەوە
Menstrual Period	خولی منگانە (عوزر)
Microscope	میکرۆسکوب (زەرەبین).
Midwives	مامان:
Migraine	نەخۆشی مایگرین (شەقە سەر)
Milk	شیر.
Minerals	کانزا.
Mineral Oil	رۆنی کانزا:
Miscarriage (spontaneous abortion)	لە بار چوون:
Mongolism	مەغۆلیزم.
Moniliasis (thrush)	نەخۆشی پۆلاژە.
Mosquitos	مێشوولە
Mothers	دایکان:
Mouth	دەم:
Mouth - to - mouth breathing	هەناسە پێدان لە دەم وە بۆ دەم (ماچی ژیان).
Mucus	بەلغەم:
Mucus method	شێوازی دەردان بۆ ڕێ گرتن لە ئاووس بوون:
Mumps	ملەخرە (گوێ رەپە)
Muscles	ماسوولکە:

N

Narrow - spectrum antibiotics	دژی زیندە بەر بەست لە کاریگاریتی:
Nausea (see vomiting)	دڵ هەڵشێوان (هێلنج):
Navel (umbilicus)	ناوک:
Neck	مل:
Needs	پێویستی.
Nerves	دەمار (ڕەگ)
Newborn	کۆرپەی تازە:
Night blindness	شەوکوێری.
Nodes	رژێن:
Non - infectious diseases	نەخۆشی غەیرە درمی (نەگوێزراوە)
Nosebleed	لووت پژان
Nose	لووت
Numbness (see loss of feeling)	بەنج بوون (سڕبوون) میروژانە
Nutrition	خۆراک پێ دان

O

Obstructed gut	ریخۆلە گیران:
Onchocerciasis	گوێری ئاو (نکوسر کیازیس)
Oral contraceptives	حەبی ڕێگر لە ئاووس.
Outhouses	ئاودەست:
Ovaries	هێلکە دان:
Oxytocics	ئوکسیتۆسیك: اوکسیتۆسیك
Oxyuris (pinworm, threadworm)	کرمە دەزوولەیی:

P

Pain	ئازار:
Pannus	دەزوو[illegible]
Paralysis	ئیفلیجی:
Parasites	مێمل (مشەخۆر):
Patient report	ڕاپۆرتی نەخۆش:
Peliagra	بەڵەك با زووی (بلزك بوون)
Pelvic inflammatory disease	هەوکردنی حەوز:
Penis	زەکەر:
Perilonitis	هەوکردنی پریتۆن:
Pertussis (see whooping cough)	کۆکە رەشە:
Pharmacist	خاوەنی دەرمانخانە (دەرمانەوان)
Phlebitis	هەوکردنی بۆری خوێن ئاوەر.
Piles (hemorrhoids)	مایەسیری:
The Pill (for birth control)	حەبی مەنعی ئاووس بوون:
Pimples	زیپکە:
Pink eye	چاوە پەمەیی یەکان.
Pinworm threadworm, enterobius)	کرمی دەزوولەیی:
Placenta previa	هێلاشی پێشکەوتوو
Plants	ڕووەك:
Pneumonia	هەوکردنی سیپەکان
Poisoning	ژەهراوی بوون.
Poliomyelitis (infantile paralysis)	ئیفلیجی منداڵان:
Population	دانیشتوان
Posters	پۆستەر
Postpartum	زەیستان.
Pre -eclampsia (toxemia of pregnancy)	ئاڵ.
Pregnancy	ئاووس بوو:
Pregnancy mask	باری ئاووس بوون:
Prenatal care	چاودێری پێش منداڵ بوون.
Preventive medicine	دەرمانی بەرگری (پزیشکی خۆ پارستن)
Prolapse of the rectum	کۆم داکەوتن:
Prophylactic (condom)	کیف الکیلان:
Prostate gland	گلاندی پرۆستات:
Proteins	پرۆتین:
Psoriasis	بیرۆی ووشك:
Pterygium	کە زەی چاو:
Pulse	لێدانی دڵ
Pupil	بیبلە:
Purges	ڕەوانکەر.
Pyorrhea	کێم کردنی پووك.

Q

Questions	پرسیار

R

Rabies	نان گیر. هاربون:
Rash	پەنە (سووربونەو ئاوسان)
Reactions (see allergic reactions)	حەساسیەت (کارلەیەك کردن) الحساسیة
Rebound pain	ئازادی کاردانەوە.
Rectum	کۆم:
Reflexes	کاردانەوە.
Rehydration drink	ئاو لمش کردنەوە
[illegible]	دژی وشك بوونەوە
Remedies (see home remedies)	چارەسەری خۆمالی
Resources	بەروو بوم:
Respiration (see breathing)	هەناسەدان:

Sperm	تۆمار
Spider	جاجاڵۆکە
Spleen	سپڵ
Sponge method	مەنعی ئاووس بوون
Sprains	ڤۆمکە عەزیمت بوون:
Spread of disease	بڵاوبوونەوەی نەخۆشی
Starches	شەکر
Sterilization	خاوێن کردنەوە
Sting	پەرەدان
Stitches (sutures)	تەقەل
Stomach ulcers	زامی کەدە:
Stools	پیسایی
Strains	زنجیرە
Strep throat	هەوکردنی گەروو ستربتو کۆکاس
Stroke	جەلتە:
Sty (hordeolum)	سیچەکە سلاو
Sugars	شەکر
Sunken fontanel (see Fontanel)	شیلکە سەری بە ناو دا چوو
Sunlight	تیشکی هەتاو
Supplies	فریاکەوتن
Suppressants	دەرمانی دامرکێنەر
Surgery	نەشتەرگەری
Suture	تەقەل
Sweets	شیرینی
Swelling	ئاوسان
Symptoms	نیشانە
Syphilis	سفلس (نەخۆشی رەگەزی)
Syringe	سرنج

T

Taboo	مەحرەم
Tapeworm	کرمی تاقانە
TB (see tuberculosis)	سیل
Teaching	فێر کردن
Tear sac	کیسەی فرمێسک
Teaspoon	کەوچکە چا
Teeth	ددان
Temperature	گەرما
Testicles	کون

Retardation, mental	دوا کەوتنی عەقل
Rheumatic fever	تای رۆماتیزم
Rheumatoid arthritis	هەوکردنی جوحکە
Rhythm method	جووت بوونی پچر پچر
Ribs	پەراسوو
Rickets	نەخۆشی ئینسك نەرم بوون
Ringworm	نەخۆشی پێست
Roundworm (ascaris)	ڕەگەخستی خوولی ماتگەلە
Ruhella (see german measles)	سیرۆژەی ئەڵمان
Rubeola (see measles)	سیرۆژە

S

Salt	خوێ
Sanitation	پاك و خاوێنی
Scabies	گرۆبی
Scars	قەتماغەی گۆشتی تازە
Schistosomiasis	پەردی خوێن
Scorpion	دووپشك
Scrotum	کیسەی گون
Seborrhea	ڕوتی پێست
Shigella	میکرۆبی سك چوون
Shingles	نەخۆشی پێست (زیپکەی پۆقژە)
Shock	بووراتەوە (خوریە)
Shoulder	شان
Sicknesses	نەخۆش
Signs	نیشانە
Sinus trouble (sinusitis)	هەوکردنی گیرفانۆکەی دەم و چاو
Skin	پێست
Slipped disc	مۆرەی ئەژاو
Smallpox	ئاوڵە
Smoking	جگەرە کێشان
Snails	هێلکە شەیتان
Snake	مار
Soft spot (see fontanel)	شیلکە سەر
Sores	زام
Sore throat	گەرووکراتەوە
Spasms	ژان

Tetanus (lockjaw) دەردەکۆپان (شەوە)
Thalassemia نەخۆشی خوێن (تەلاسیمیا)
Thermometer تاکر (کەرماپێو)
Threadworm (pinworm, enterobius) کرمی دەرزوولەیی
Throat کەروو:
Thrush (moniliasis) بۆقزە:
Tinea کەروو
Tinea versicolor قارچکی جۆراو جۆر.
Tongue زمان.
Toothbrush قلچەی‌ددان:
Toothpaste هەویری ددان شوریز
Trachoma تراخۆما:
Traditions کەلە پوور.
Trichinosis مووداره سپرینکەکان
Trichomonas کرمی تاقە موو
Trichuris (whipworm trichocephalus) کرمی قامچی:
Tubal ligation بەستانی بوری منداڵ دان
Tuberculosis سیل:
Tumor گری:
Twins جمك (دوانە).
Typhoid fever گرانەتا:
Typhus رمشەگر نەتا

U

Ulcer زام:
Umbilical cord حەبلی هیلایش:
Umbilical hernia فتقی ناوك
Umbilicus ناوك
Uncinaria (hookworm) کرمە قولابی.
Unit یەکە
Uremia زەهراوی بوونی خوێن بە ماکی میز:
Ureters گوڵتی میز
Urethra قەناتی میزی ذەکەر.
Urination میز کردن:
Urinary tract کۆئەندامی میز.
Urine میز:

V

Vaccinations کوتان
Vagina زێ (ماڵ)
Vaginal discharge دەردراوەی زێ:
Varicose veins شێ بوونەوەی خوێن ئاوەر
Venereal diseases (V D) نەخۆشی رەگەزی:
Verrucae (warts) بالووکە:
Village health worker کارگەری تەندروستی گوند:
Village medicine kit جانتای دەرمانی گوند:
Virus قایروسی:
Vision (see eyes) بینین:
Vitamin ڤیتامین:
Vitiligo بازوو بوون.
Vomiting رشانەوە

W

Wondering eyes چاوە لابەلاکان (خیلی).
Warts بالووکە:
Water ئاو:
Weakness, fatigue ماندوو بوون:
Weight کێش:
Whipworm (trichuris, trichocephalus) کرمی قامچی:
Whooping cough کۆکە رشە
Withdrawal (to prevent pregnancy) راکێشانەوە (جووت بوونی پچر پچر):
Womb منداڵ دان:
Worms کرم:
Wounds برین.

X

Xerosis ووشك بوونی چاو
X - ray تیشکی X

Y

Yeast infection نەخۆشی قارچکی طەوق.
Yogurt ماست.

پێرست

- أ -

★ ئاڵ..... ٢٤٩
★ ئیریسیپەلاس..... تەماشا سووراوە
★ ئیسکارس..... تەماشا کرمی لوول
★ ئەعصاب ٣٨٥
وماسوولکە..... ٣٧ ـ ٢٨
★ ئەکزیما..... ٢١٦
★ ئیکلامپسیا..... (تەماشا ئاڵ
★ ئەلیرجیا (حەساسیەت)..... ٢٠، ٥٣، ١٦٦
دەرمانە هۆکارەکانی..... ٥٣، ٥٦، ٦٨
٧٠، ١٥، ٣٤٩
دەرمانی چارەسەر..... ٣٣٧، ٣٧١، ٢٧٢
لە بینست..... ٢٠٣
★ ئازار
پرسیار و وەڵام دەربارەی..... ٢٩
ئازار لەکاتی میزکردندا ١٤٦، ٢٣٦، ٢٣٩
٢٤٢، ٢٤٣
ئازاری ددان..... ٢٣١
ئازاری سک..... ٣٥ ـ ٣٦، ٩٤ ـ ٩٥
١٢٨، ١٤٦، ٢٤٣
ئازاری سەر (سەریشە)..... ١٦٢، ٢٤٩
ئازاری سنگ..... ١٧٩، ٣٢٥
ئازاری پشت..... ١٧٣ ـ ١٧٤، ٢٤٨
ئازاری چاو..... ٢١٧، ٢١٩، ٢٢١
٢٢٢
ئازاری پێ..... ٢٨٨
ئازاری کەدە..... ٩٣
ئازاری جومگە..... ١٠١ ـ ١٠٢، ١٧٣
٣١٠، ٣٢٤
ئازار بردکان..... ٢١ ٧٥ ـ ٢٧٦، ١٦٢
٣٣٥، ٣٦٥ ـ ٣٦٧
★ ئیمفۆریا تەماشا ئاوسانی
سی
★ ئەمیبا ١٤٤ ـ ١٤٥
٣٣٦، ٣٥٩
★ ئاوسان
ئاوسانی سینگ و کۆی ٨٧، ٢٧٨، ٢٧٩
٣١٢
لە ئەسالا جوون ٣٠٣
چارەسەری خۆماڵی.. ١٢
لەلاق دا ١١٢ ١٢٥
١٧٦، ٢٤٨ ـ ٢٤٩
لە گون و کیسەی گوندا..... ٣١٢، ٣١٧
لەدەم و چاور دەستەکان ١٠٨، ٢٣٩ ٢٤٩
لە ئاکامی دەرمانەوە..... ٦٨، ٧٠ ـ ٧١ ٢٣١
لە ئاکامی هەوکردن..... ١٩٤
لە ئاکامی شکستی ئینسقان..... ١٥
لە ئاکامی کشان و کوتران..... ١٠٢
★ ئاوسانی سک.
لە کاتی ئاووس بوون دا ٢٤٨ ـ ٢٤٩
هۆ جیاوازەکانی..... ٢٢
لە منداڵان دا ١٠٧ ـ ١٠٩ ـ ١١٢
لە ئاکامی تووش بوون بە جیاردیا... ١٥٤
لە ئاکامی بەخۆراکی..... ٢٢
لە ئاکامی گیرانی ریخۆڵە. ٩٤
★ ئینکوسرکیازیس..... تەماشا کوێری
رووبار
★ ئەنیمیا... تەماشا کەم خوێنی
چارەسەری..... ٣٣٥، ٣٧٥ ـ ٣٧٧
★ ئۆکسیتوسین..... ٥٠، ٢٦٥ ـ ٢٦٦
٣١٩، ٣٥٤ ـ ٩٧٥
★ ئەیاسی..... تەماشا لە عوزر
کەوتنەوە
★ ئاوسانی پەریزادە..... ١٠٧، ١٣٠
★ ئاوڵە..... ١٤٧
★ ئاوڵوکە..... ٢٠٤، ٣١١
★ ئاووس بوون (سک پڕ بوون)..... ٢٤٧ ـ ٢٥٥
دەرمانەکانی کاتی ئاوس بوون..... ٥٣، ٢٤٧
تۆمارکردنی چاودێری پزیشکی کاتی
ئاووس بوون..... ٢٥٣
خزراك پێدان کاتی ئاووس بوون. ٢١٠، ٢٥٠
ئاووس بوون لەدەرەوەی منداڵدان ٢٤٧
زەحمەتی لە ئاووس بوون دا
کەرەسە. منداڵ هێنان
چاودێری کاتی ئاووس بوون ٢٤٩ ٢٦٤ ٢٠١
پێشی کاتی منداڵ بوون ٢٤٧

نیشانه ترسناکەکانی ناوس بوون ٢٤٩ ـ ٢٥١
باری ناوس بوون... ٢٠٧
چۆنیەتی زانینی کاتی منداڵ بوون.. ٢٥٢
چۆنیەتی ڕێ کرتن لە ناوس بوون... ٢٨٤ ـ ٢٩٥
کرفتی لاوکی کاتی ناووس بوون..... ١٧٤، ٢٤٨ ٢٥١
خوێن لەبەرچوون لە کاتی ئاووس
بوون..... ٢٤٩ ٢٦٤، ٢٨١
کەشەکردنی منداڵ و بازی منداڵ. ٢٥١ ـ ٢٥٢ـ٢٥٧

★ ئاوس بوون..... سك پڕی
★ ئاژەڵەکانی تۆملو..... ٢٣٣، ٢٤٤
★ ئیسقان نەرمی
★ ئاکردی ڕەنگاو ڕەنگ..... ٢٠٦
★ ئیفلیجی
★ ئیفلیجی منداڵان (پۆلیو)..... ٣١٤
کەتروشی گول بوون دەبێ..... ١٩١
بە منداڵی کەشکەگرتوو..... ٣٢٠
فەحس..... ٣٧
لە ئیسقانی پشت کە تووشی سیل
دەبێ..... ١٨٠
لەدەم و چاو..... ٣٧، ٣٢٧
لەکەل وەستان..... ٣٧، ٣٢٧
ئیفلیجی منداڵان..... ٣١٤
نیشانەکان..... ٣٧
کوتان دژی... ١٤٧، ٢٩٦، ٣١٤
★ ئیفلیجی سیل..... ٣٢٧
★ ئیسقان
پیکرانی بە فیشەك..... ٩٠
جیابوونەوەو لەجێ چوونی جومگە ١٠١
تێك چوونی ئیسقان..... ١١٤، ٣١٩
شکستە (ڕگە برت.)..... ١٥، ٩٨ ـ ٩٩
ئەلکەولیزم (خوێ مەی)..... ١٤٨ ـ ١٤٩
گرفتەکانی..... ١٢٠، ١٤٨
١٤٩، ٣٢٦
★ ئوتو (داغ کردن)..... ١٦
★ ئاو
هەڵمی ئاو. ٤٧، ١٦٨
چابوونەوە بەئاو..... ٤٥ ـ ٤٨
بۆ کەم کردنەوەی سووتانەوە..... ٩٦
ئاوتا..... ٥٧
و پاك و خاوێن.. ٤٦، ١٣١، ١٣٥
١٣٧ ـ ١٣٩
١١٤ ـ ١٤٦

« ب »

★ ئاوی ڕەش داهاتن ٣٣، ٣٢٢، ٣٢٣
★ ئاوی سپی تەماشا کەتەراکت

ئاوی کون.. ٣١٧
ئارەزووی زەردی. ٣٢٩
ئارەزوو مەندی خوێن (هیموفلیس) ٢٤٢
بە ساڵا چوون.. ٨٣، ٢١٤، ٣٥)
٣٢٣ ـ ٣٣٠
★ بەڕۆژان منداڵ بوون
★ بەنج کەر ١٠ ٣٦٠، ٣٦٧
★ بۆری میز لە نیوان میزدان و
گورچیلە..... ٢٣٣
★ باڵ:
تۆوش بوون بە میزوژانە یا ئازار. ٣٧
دەمارو ماسولکەکانی..... ٣٧
★ بەرزەمار (تەماشەکە)..... ٨٨، ١٧٧، ٢٣٨
★ بەد هەرسی
★ بەرزبوونەودی گەرما..... تەماشا تا
★ بە کارهێنانی ئەم پەرتووکە..... ل ٢٨
★ بە کارهێنانی ترسناکی دەرمان.... ٥٠
★ بیرۆ..... ٢١٦
★ بۆری میز.... ٢٣٣، ٢٣٥
★ بلاوبوونەوەی نەخۆشی..... ١٣١ ـ ١٣٧، ١٤٠
١٨٩ ٢٣٧ ـ ٢٣٩
★ بازگە بوون
★ بالووکە
★ بەلغەم..... تەماشا کلم
★ بەلهاریزیا..... (پەرەی خوێن)
★ بیلیلە
فەحس کردنی..... ٢١٧
★ بەلا تەماشا گول بوون
دەرمان بۆ پاراستن ٥٣
★ بیل پالسی.... تەماشا ئیفلیجی
بیل
★ بەنج کردن..... ٣٨، ١٢٧، ١٦٢
١٧٣، ١٩١، ٢٢٧
١٧٩
★ بەموم بوونی جگەر..... ١٠٨، ١٤٨
★ بالووکە..... ٢١٠
★ بربن (برینەکان)
دەرمانی چارەسەر..... ٩٣، ٣٣٤
کونترول کردنی خوێن بەربوون..... ٨٢
بچووك.... ٨٤
قرول..... ٨٩ ـ ٩٢
لە سك..... ١٦ ٩٢ ـ ٩٣
لە مەچەك یا لاقەکان. ٩٠
لە زمیستان ٢٦٥
بە هۆی سووتانی ترسناك ٧٩
★ بەد هەرسی .....

شانەکانی دل)
بوورانەوەی ئەلیرجیا ٧٠، ١٠٥،
ئە سنگ..... ١٦٦ ٩١ ٣٤٩
لە چاو..... ٢١٧ـ٢١٨
چۆنیەتی داخستن ٨٥ـ٨٦
هەوکردە ٨٨، ٨٩، ٢١٣
بە هۆی چەقۆ یا فیتسەکەوە ـ هۆی. ٩٩
کلینسکی شکاوەوە
بە هۆی پارچە تۆپەوە..... ٩٠ـ٩٣
و دەردەکۆپان (تیتانوس)..... ١٨٢،٨٩
★ بە پاشەڵ هاتن (تەماشا منداڵ بوونی سەروژێر)
★ بەربەست ٢٨٥ ٢٩٠، ٣٧٨
★ بازگە بوون (بەڵەک) تەماشا پیلاگرا
★ بڵەکان.....
رمکەکانیان (دەمارەکانیان)..... ٣٧
میروژانە کردن یا سربوون ٣٢٥
★ بەستکی بۆریەکان ٢٩١
★ بوورانەوە ٣٢٥
دڵە کوتەکانی بورانەوە (سووتانی... ٣٣
دەرمان بۆ ئەمە ٣٦٧
لە کاتی ئاوس بوون ٢٤٨
زەمەکانی کاتی بەد هەرسی ١٢٨ـ١٢٩

«پ»

★ پیوەدان.....
ئازەڵەکانی زەوی ١٨١
ژەهراوی بە کانە..... ١٠٤ـ١٠٦
هۆکاری هەوکردنی ٨٩
چارەسەری ٨٦
★ پوقژە ٢٣٢، ٢٤٢
ئاگرە
لە پینست ٢٠، ٢١٢
٢١٣، ٣٢٤
زامی رەشینە
★ پیتان ٢٤٤ ٢٩٣
★ پێچەر ٨٥، ٨٧، ١٠١
١٠٢، ٣٣٦
پەسیو ١٦٣
پەسیو و لووت گیران ٤٥ ٧٥
١٦٣
★ پەتا تەماشا کوی رەبە.
★ پاڵە پەستۆی خوێن
(فشاری خوێن)
بەرزبوونەوەی ٢٤٩
٣٢٥ـ٣٢٦
نزد بوونەوەی..... ٧٧
لیدانی دل..... ٣٢٠ـ٣٣ ٧٧
لیدان ٣٧، ٧٨
٢٨٨، ٣٢٧
★ پەڵەی پینست ٢١٦
سوور بوونەوەی پینست ٢١٥
کرانە تا ١٨٩
ئاو پۆلە ٣١١
سیروژە ٣١١
سیروژەی ئەلانی ٣١٢
سفلس ٢٣٥
خوێن تێ زایین ١٩٠
لە گەڵ خارشت ١٩٩ـ٢٠، ٢٠٣
بە ئاکامی ئەلیرجیا ٦٨ـ١٦٦، ٢٠٣
٢٠٤ـ٣٥٥
خوبارستن ١٣٣
★ پەتا (هەو کردن).....
هەوکردنی کۆ ئەندامی زاوزی ٢٣٦ـ٢٣٩
٢٤١ـ٢٤٢
هەو کردنی ریخۆڵە ..... ٩٤ـ٩٥، ١٣٥
١٤٠ـ١٤٦، ٣٤٣
هەو کردنی کۆ ئەندامی میز ٢٣٤ـ٢٣٥
هەو کردنی ریخۆڵە کوێرە ٩٤، ٩٥
هەوکردنی چاو ٢١٧
هەو کردنی کیسەی فرمینسک ٢٢٣
هەو کردنی پاش منداڵ بوون ٢٦٧
پەتای سووک ٥٨
دەرمان..... ٥٨ـ٣٣٥ـ٣٣٦
لەشیرە خورەدا..... ١٨٢ـ١٨٣ـ٢٧٥
نیشانەکانی هەوکردنی ترسناک..... ٨١، ١٩٤
٢٧٢، ٢٧٥
بەرگری ..... ١٠٨، ١٢١، ٤٧١
لە تربی ..... ٨٨ـ٨٩، ٩٦
٢١٣
سک چوون ..... ١٥٤، ١٥٧
★ پێ
چەوتی ٣١٩
ئاوسانی ١١٢، ١٢٥، ١٤٤
١٧٦، ٢٤٨
٢٤٩، ٣٢٣
هەست لە دەس دانی ١٢٧، ١٦٢، ١٧٣
١٩١ـ١٩٢
★ پۆك ٢٢٩ـ٢٣٢
زەرد دەنگەرانی ١٢٥
خوێن ئی هاتن ١٠٧، ٢٣١
ئاوسانی بە هۆی دەرمان ٢٣١

پنجمر (لەقاف) نەماشا (پنجەرەکان)
★ پیکرانی سەر ۳۷، ۷۸
پیکرانی توند ۳۳
پیکرانی جاو ۲۱۸
گواستنەوەی پیکراوی بی‌خۆش ۷۸
گواستنەوەی پیکراو ۹۹ـ۱۰۰
★ پەراسوو
بشکلو ۹۹
★ پەنکەوتن (دوا کەوتن)
نەماشا دواکەوتنی (عەقلی)
★ پەسیو ۴۵، ۵۷، ۱۶۳
۳۰۸
★ پیسایی ۳۱، ۲۴۲
سپی ۱۷۲
پیسایی منداڵی (میکروتیۆم) ۲۶۸
وەک ئاوی برنج ۱۵۸
لە حاڵەتی تووش بوون بە گرانەتا
لە حاڵەتی سکی توند
(ریخۆڵە گیران) ۹۴
لە حاڵەتی زامی کەدە (پیسایی رەش
یا وەک قیر) ۱۲۸
لە کەڵ ستیوسون ۱۴۷
تیکەڵ بە خوێن ۱۲۸
و سک چوون ۱۴۴ـ۱۴۵
و هەوکردن ..... ۸۴، ۲۹۶ـ۱۳
و چارەسەری خۆماڵی ۱۲
★ لە پیسایی‌یەوە بۆ دەم
ئەر نەخۆشیانەی بە هۆی‌یەوە
دەکوێزرێنەوە ۱۳۱ـ۱۳۳، ۱۴۰
۱۸۹
★ پروتینەکان ۱۱۰، ۱۱۲، ۱۱۶
۱۱۸، ۱۲۲
★ پرۆستات ۲۳۳، ۲۳۵ـ۲۳۶
پینست ..... نەماشا پینست
پەڵەی مینۆن ۲۲۶
پەڵەی سپی لە سەر پینست ۲۰۶ـ۲۰۷، ۲۳۲
★ بەکتریا میکروب ۲۰، ۵۵، ۳۸۰
ژەهراوی بوونی خوێن میکروبی..... ۱۴۵
دیزانتری ۱۴۵
★ پولیو نەماشا نیفلیجی
★ پلاسینتا ..... نەماشا هیلاکی
★ پیلاکرا ۱۰۹، ۲۰۸ـ۲۰۹
★ پلانی خێزان ..... ۱۶، ۲۸۳ـ۲۹۵
۳۷۷ـ۳۷۸
و نەزۆکی ۲۴۴
★ پینست
دەرمان بۆ پینست ..... ۳۳۴ـ۳۳۵، ۳۶۱

نەخۆشیەکانی پینست
دووتک بوونەوەی پینست
دەرمان
زامەکان ۲۱۲ـ۲۱۳
زامە بێ ئیشەکان ۱۹۱، ۲۳۷، ۲۷۹
چۆنیەتی فەحسی پینست
لیستی نەخۆشیەکانی پینست ۱۹۶ـ۱۹۸
پاک و خاوێنی ۱۳۱ـ۱۳۹
کاتی دەرزی
لە کاتی مناڵ بوون ۳۶۰، ۲۶۳
کەسی ۳۹، ۴۱، ۱۳۳
ـ۱۳۵
رینیمای سەرەکی ۱۳۳ـ۱۳۹
کشتی ۱۳۷ـ۱۳۹
لە منداڵان ۱۳۶، ۲۹۶
دەم و دندان ۲۲۹ـ۲۳۱
بۆ رێگرتن لە هەوکردن ۸۴
پۆقلە
لە ئاکامی بیرووە ۲۱۶
لە ئاکامی کول بوون ۱۹۲
لە ئاکامی ئاوڵەوە ۳۱۱
لە ئاکامی ئەرما ۴۸، ۱۷۱، ۲۳۲
لە ئاکامی سووتاوی ۹۶
لە ئاکامی لێخشان یا دەس پێوەدانی
هەدرێ روەک ۴ـ۲

« ت »

★ تەنکە نەفەس ..... نەماشا (رەبو)
★ تیشکی ۱۵۲
تیشکی هەتاو
جوانکە..... ۲۱۱
و نەخۆشی ئیسک نەرم بوون ۱۱۴
و گرمتە پینست ۱۹۵
★ تاقی کردنەوەکان ۱۵
★ تراخۆما ۲۲۰
★ ت
بۆ سرغ ۶۹، ۷۲
★ تیفۆس ۲۵، ۱۹۰ـ۱۹۱
★ ترشەلوکی ڤولیك ۱۱۹، ۳۷۶
★ تا
ماندوو بوون بە هۆی تا ۸۱
کەشکە بە بۆنەی تا .....
هەتار نیدان (بەرهەتاو کەوتن؟) ...

★ تای به شمیژ ۱۸۸
★ تا
دەرزی
له ئەندالان
له شیرەخۆرە
له کاتی منداڵ بوون ۲۷، ۲۷٦، ۲۸۳
چۆنیەتی هاوردنە خوارەوەی ۷۵، ۷٦، ۳۳۵
له کەڵ کەشکە ۷٦
تای گرانەتا تەماشا گرانەتا
تای تیفۆس تەماشا تیفۆس
تای دریس ۱٦۵
تای ڕۆماتیزم (تەماشا
هەوای جومگە).....
تای ماڵتە ۱۸۸
تای بە شمەژۆ: تەماشا تای ماڵتە...
تای زەیستان ..... ۲۷، ۲۷٦، ۲۸۳
★ توێڵ هەڵدانی سەر..... ۲۱۵
(ئانئوکەی سەر)
★ تەقەڵ: تەماشا دووریەنەوە.....
★تای ڕۆماتیزم ۳۲٤
★ تەنکە نەفەسی (ربو) ۱٦۷، ۳۳۷
۳۷۰، ۳۷۱
★ تووکنە سپریەنگیەکان ۱٤٤
★ تەندروستی ..... ۷، ۱۱
★ تووینکی سەر ۲۱۵
تویك ۱۱۲ ـ ۱۱٤
★ تیتانوس (دەردەکۆپان) ۱۸۲ ـ ۱۸٤
دەرمانی چارەسەر ۳۳٦ ـ ۳۳۷، ۳۷۳
له منداڵی تازە له دایك بوو ۱۸۲ ـ ۱۸۳، ۲۷۳
کوتانی دژی ۱٤۷، ۱۸٤، ۲۹٦
له ئاکامی برین ۸٤، ۸۹
تاکر ۳۱، ۳۳٤
توقین: تەماشا هستیریا.....
تاقانە توکنەکان ۲٤۱، ۲٤۳

«ج»

★ جووت بوونی پچڕ پچڕ ۲۸۵ ـ ۲۹۰
جیا بوونەوە تەماشا له جی چوون
جگەرە کێشان
کاتی ئاووس بوون ۳۱۸
نەو گرفتانەی له ئاکامی جگەرە
کێشان نەوەدین ـ ۳۲٦
★ جەنتە ۳۷، ۷۸، ۸۸
جیاردیا ۱٤۵، ۳۳٦، ۳۵۹
و سك چوون ۱۵۳، ۱۵۸
جوانکە
جووت بینین ۷۲۲
جگەرە کێشان و کۆکە ۱٤۹
جانتای پزیشکی ۲۵٤ ـ ۲۵۵
جگەر ۳۲
هەوکردنی ۱۷۲
نەخۆشیەکانی ۱۷۲، ۲۸۸، ۳۲۸
کێم (زووخاو) ۱٤٤ ـ ۱٤۵
ئەنزیمەکانی جگەر ٦۵ ـ ٦۷
جومگەلووان ۱۰۲
جومگە
هەوکردنی جومگە ۱۷۳ ـ ۳۵٤

(چ)

چارەسەر: خۆمانیەکان ۱ ـ ۳
پرسیار وەڵام ۷ ـ ۹
بەکارهێنانی مەنطقی ۲
هۆقنە ۱٦
بۆ نەزۆکی ۲۲٤
چۆنیەتی دانیا بوون له کاریکەرێتی ۱۲
★ چاو پیسی (بە چاوەوە بوون) ٦
★ چاوان ۲۱۷ ـ ۲۲۸
لەشی ناموّ له چاو ٤۸، ۲۱۸
سووربوونەوەو ئازار ۲۱۹، ۲۲۵
زەرد هەڵگەران ۳۰، ۱۷۲، ۲۷٤
۳۲۸، ۳۲۹
وورشك بوونی چاو ۱۰۷، ۱۱٤، ۲۲٦
چاو کزبوون ۳۲۳
نیشانە ترسناکەکان ۳۳، ۲۱۷
چاوی پەمەیی ۲۱۹ ـ ۲۲۱، ۳۰۸
چاو خێل ۲۲۳
چاو فەحس کردن ۳۳
بۆ شیرەخۆرە ۲۲۱، ۲۷۰
گرفتەکانی چاو له کەوەدا ۳۲۳
★ چاوان ۲۱۷ ـ ۲۲۸
★ جگەرە کێشان..
کاتی ئاووس بوون ۳۱۰
نەو گرفتانەی.....
★ چەناکەی گێژ یا نیفلیجی ۳۱۸ ـ ۳۱۹
چەوری ۱۱۱ ـ ۱۲۲
★ چاودێری نەخۆش.
پشووی نەخۆش

شلەممنی ٤٠
چاودێری گۆرانکاری ٤١
چاودێری پزیشکی
ئەو نەخۆشیانەی پێویست بە..... ١٧٩ ـ ١٩٢
چاودێری پزیشکی دەکەن
کەی پیویست بە ١٥٩،٤٣
چۆنیەتی خۆ پاراستن لە هەندێ..... ١٤٨،١٠٨ ـ ١٥٠
نەخۆشی
کوتان ١٤٧
پاك و خاوینی ..... ١٣١ ـ ١٣٦

﴿ ح ﴾

★ حەیز (عوزر) ٢٤٥ ـ ٢٤٦، ٢٨١
★ حەمام لە مێش خۆشۆرین .....
★ حەبی دژ ئاووس بوون..... ٢٨٢ ـ ٢٨٩
(حەبی مەنع)
حەبی هێلاش .....
هەوکردنی ئاوك ..... ٢٧٠، ٢٧٢
چۆنیەتی ئاوك برین ..... ٢٦٢ ـ ٢٦٣
کە پیچرابوو بە مێ منداڵەوە ٢٦٨

﴿ خ ﴾

★ خنکان ..... ٧٩، ٣١٤
★ خەوزران ٣٢٨
خۆ پارستن ١٧، ١٣١ ـ ١٥٠
نەخۆشیەکانی زاوزێ ٢٣٩
کرم و مشەخۆرەکانی ریخۆڵە ١٤١ ـ ١٤٦
★ خۆشۆرین
خۆشۆرینی نەخۆش ٣٩
خۆشۆرینی زمیستان ٨، ٢٧٦
خۆشۆرینی کۆرپە ٨، ٢٦٣
خۆشۆرینی منداڵ ٢١٥
و پاك و خاوینی ١٣٣
★ خۆراك پێدان (بەد خۆراکی) ١١، ١٣
١٦، ١٠٧ ـ ١٣٠
★ خوو رەوشت ٣، ٦، ٨، ١٢٤
خارشت / ئەلیرجیا..
خێل بوون ٢٢٩، ٣١٨
خوین.....
خوین تفانەوە ١٦٨
خوێن لە پیسایی ..... ١٢٨، ١٤٤ ـ ١٤٥
١٥٨، ٣٠٦
لە مێزدا ..... ١٤٦، ٢٣٤
لە رشانەوە ..... ١٢٨، ٣٢٨
★ خوێ مانگانە: عوزر.....
★ خۆراك ١٢٤
لە کاتی وەرگرتنی دەرمان ١٢٤
بیرۆکە هەڵە ١٢٤
بە نرخی کەم..... ١١٦ ـ ١١٨
بۆکەن..... ١٩٥
بۆ منداڵان..... ١٢١ ـ ١٢٣
بۆ نەخۆشی تایبەت..... ٤٠، ١٢٥ ـ ١٣٠
بۆ نەخۆشی..... ٤٠، ١٢٤
بۆ تووش بوانی سك چوون..... ١٢٥ ـ ١٥٦
بۆ زمیستان..... ٧٠، ١٢٤، ٢٧٦
چی پێویستە پارێزی لێ بکرێ
چی بخۆین بۆ ئەوەی لەش ساغ بێ
لە کەڵ حەبی بەرگری..... ٢٨٦
بە پێست..... ١١٠ ـ ١١١، ٢٩٥
ووشك بوونەوە..... ٢٣
ونا..... ٨
بەرز بوونەوەی پاڵەپەستۆی خوێن
و سك چوون..... ١٥٥ ـ ١٥٦، ١٥٩
و ئاوسانی پەریزادە..... ١٣٠
و ئەنیمیا..... ١٢٥ ـ ١٢٦
قەڵەوی..... ١٢٧
و زام و سووتانەوەی کەدە..... ١٢٨ ـ ١٢٩
و روك..... ١١٦
★ خۆراکی وزە هێنەر..... ١١٠ ـ ١١١
خوێ مانگانە
خوێ.
بە کارهێنانی کەم..... ١٢٠، ١٢٦، ١٧٦
٢٤٩، ٣٢٥
تێکەڵ بە یود..... ١٣٠، ٢٤٧، ٣١٨
خوێن بەربوون..... ٣٧، ٧٨، ٢٨٨
وەستانی پاش منداڵ بوون..... ٢٦٣ ـ ٢٦٦
٣٣٧ ـ ٣٧٥
کاتی ئاووس بوون..... ٢٤٩، ٢٨١
لە کەسی بێ هۆش..... ٨٧
لە منداڵی تازە لە دایك بوو..... ٣٣٧
لە سپینەی چاو..... ٢٢٥
لە پووك..... ١٠٧، ٢٣١
ریکرتن..... ١٥، ٨٢ ـ ٨٣
لووت پژان..... ٨٣
خوێن بەربوونی توند..... ٨٢، ٢٤٦، ٢٦٤

٢٨١
و ئەنیمیا..... ١٢٥

(د)

دامرکاندنەوە
کۆخە..... ٣٦٩ ـ ٣٧٠
لەرزوتا (مەلاریا..... ٣٥٧)
★ دەرمان
کاتی ئاووس بوون..... ٥٣، ٢٤٧
لەکاتی و پاش منداڵ بوون..... ٢٦٦
ئەو دەرمانەی کە پێویستە لێدرێ ٥٦
ڕێنمایی دەربارەی بە کارهێنانی... ١٨ـ ١٩، ٤٩
٧٣، ٣٣٩ ـ ٣٧٨
بە کار هێنانی ترسناک..... ٥٠ ـ ٥٢
بە کار هێنانی زەمەکان و ئیحتیاط.. ٣٣٩ ـ ٣٧٨
بە کارهێنانی ترسناک..... ٥٠ ـ ٥٢
ناوە زانستیەکان..... ٣٣٣، ٣٩٩
چاپوونەوە بە بێ دەرمان..... ٤٥ ـ ٤٧
بۆ منداڵان..... ٦٢
چاودێری تایبەت کە بۆ کوڕیە
بەکاردێ..... ٥٣ ـ ٢٧٢
چۆنیەتی نووسینی ئامۆژگاری
لەکاتی وەرگرتنی دەرمان دا..... ٦٣ ـ ٦٤
چۆنیەتی پێوانی دەرمان و
بەکار هێنانی..... ٥٩، ٦٤، ٣٤٠
کار لێکردنی دەرمانەکان..... ٦٨، ٧٠
٧١، ٣٤٩
★ ددان..... ١٣٣، ٢٢٩ ـ ٢٣٢
فلچەی ددان..... ٢٣٠
مەعجونی ددان..... ٢٣٠
دەمار (ئەعصاب) ڕەگ
و ماسولکە..... ٣٧ ـ ٣٨
★ دایکان
تەندروستی منداڵەکانیان و
ئەخۆشیەکانیان..... ٢٩٥ ـ ٣٢١
تەندروستیان پاش منداڵ بوون..... ٢٧٦ ـ ٢٨٠
چاودێری کاتی ئاووس بوون..... ٢٥٠ ـ ٢٥٣
زانیاری..... ٢٤٥ ـ ٢٨٢
د مرگای کۆم.. ٢٣٣
مایەسیری..... ١٧٥
زام... ٢٣٨
زیپکە.. ٢١١
دواکەوتنی عەقلی. ٢٠، ١٠٩، ٣١٨
داب و نەریت ٣، ٦، ٨، ١٢٤

دومەل..... ٢٣٩ (کیم و زوخاو)
لەمدان..... ٢٧٨
لە پیست..... ٢٠٢
لە جگەر..... ١٤٤ ـ ١٤٥
لە ئاکامی دەرزی..... ٦٧، ٦٩
★ دوورینەوە..... ٨٦، ٢٣٥، ٢٦٩
★ دەرزی لێدان
بەنج..... ٢٦٧
★ دەنکە..... ٢٠٢
★ دووانە (جمکە)..... ٢٥٦، ٢٦٩، ٢٨٩
★ ڕیخۆڵە
★ دەوالی کشانی بۆری خوێن ئاوەر. ١٧٥، ٢١٣، ٢٨٨
و زامی کۆن کردنە..... ٢، ٢١٢
٢١٣، ٣٢٤
کاتی ئاووس بوون..... ٢٤٨
★ دیزانتری (تەماشا سك چوون.... ١٤٤ ـ ١٤٥)
★ دایەبیست تەماشا نەخۆشی
شەکرە
★ دووپشکە / پێوەدانی..... ٢٠، ١٠٦، ٣٣٧
١٧٢
★ دڵ
سووتانی..... ١٢٨
چی بکرێ کە دڵ وەستا..... ٨٠
گرفتەکانی د
سنگە کوژێ..... ٢٣، ٣١٠، ٣٢٥
★ دووپشك پێوەدان..... ١٠٦، ٣٣٧، ٣٧٢
★ دژی سك چوون..... ١٥٦
★ دژی گرژ بوونەوە..... ١٢٨، ٣٦٧
★ دژی ژەهراوی بوون..... ٣٧٢ ـ ٣٧٣
و بورانەوەی ئەلیرجیا
★ دژی ترشەڵۆك..... ٦٤، ١٢٨، ٣٦٧
★ دژی ژەهراوی بوون..... ٧٠، ٣٧٢، ٣٧٣
★ دژی ژەهراوی مار..... ١٠٥ ـ ٣٧٢، ٣٧٣
★ دژی دوو پشك پێوەدان..... ٣٧٢
★ دژی دەردەکۆپان

★ دیزانتری (تەماشا سك چوون)... ١٤٤ ـ ١٤٥
★ دەرزی لێدان..... ٦٥ ـ ٧٣
ئەو دەرزیانەی نابێ بە شێوەی
دەرزی لێبدرێ..... ٦٧
شوێنەکانی دەرزی لێدان..... ٧٢
بروا بە دەرزی
حاڵەتی فریا گوزاری کە پێویست
بەدەرزی دەکات..... ٦٦
وە دەست هێنانی دەرزی.... ٣٣٦
دەرزی ڤیتامین.. ١١٩

دەرزی بۆ ڕێکرتن لە ئاووس بوون.. ٢٩٠ ـ ٣٧٨
کارد انەوەی ترسناکی هەندێ دەرزی ٧٠
چۆنیەتی ئامادەکردنی سرنج..... ٧٣
دژی هێستاسین..... ٧١، ١٦٥، ٢٠٤
٣٧١، ٣٧٢

« ر »

★ رەشێنەی چاو..... ٢١٧، ٢١٨، ٢٢٤
٢٢٥، ٢٢٦، ٢٢٨
★ ڕژێنە لیمفاو یەکان..... ٨٨، ٢٣٨
ڕاکێشەر (مژەر)..... ٨٤، ٢٢٥، ٢٦٢
٢٦٨
ڕوانی کەنە کەرچك ١٧
ڕوانی کانزا..... ١١، ١١٦، ١١٨
ڕێخۆلە تەماشا ڕێخۆلە
ڕەق بوونی خوێن بەرەکان..... ٣٢٦
ڕاپۆرت دەربارەی نەخۆش..... ٤٤
ڕشانەوە..... ١٦١
کاتی ئاووس بوون..... ٢٤٨ ـ ٢٤٩
دەرمانی چارەسەر..... ١٦١، ٢٣٥، ٣٧١
٣٧٢
ڕشانەوەی توند..... ١٥١
★ هوقنە..... ١٧

لە منداڵی تازە لە دایك بوو.. ٢٧٣
چۆن ڕشانەوە دەڕوژێنی..... ١٠٣
لە کەڵ سك چووندا..... ١٥١، ١٥٧
بە خوێنەوە..... ١٢٨، ٣٢٨
لە ئاکامی ژەهراوی بوونی میز..... ٢٣٩
★ ڕێکخستنی خێزان..... ٢٨٣، ٢٩٤
ڕێخۆلە کوێرە
هەوکردنی ڕێخۆلە کوێرە..... ٣٦، ٩٤، ٩٥
★ ڕەوانکەرەکان..... ١٦
ڕێخۆلە
هەوکردنی..... ٤٧، ١٣١، ١٤٤
١٤٥، ١٥٣، ١٨٩
ڕێخۆلە گیران..... ٢٢، ٩٤
ڕێخۆلە تێك هەڵکێشراو
(بە ناویدا خزان)..... ٩٤
گرژ بوونەوەی کاتی..... ١٠٢، ١٠٦، ١٤٥
١٥٧، ٢٤٣، ٣٦٧
بڕینی لە ناوی..... ٩٢
حاڵەتی فریا گوزاری... ٣٥، ٩٣، ٩٤
دەرهاوەی بڕین.. ٩٢
ڕێخۆلە کوێرە..... ١٤٢
ڕی گرتن لە ئاووس بوون..... ٢٨٤ ـ ٢٩٥
حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون..... ٢٨٥، ٢٨٩، ٣٧٧
٣٧٨
شێوازی جیاواز و هاوکار..... ٢٨٥، ٢٩٤
ڕووەك..... ١٣
ڕۆمکی پزیشکی..... ١٣ ـ ١٤
ڕۆمکی خارشت ئاوەڕ..... ٢٠٤

« ز »

زامی سفڵس سەرمتانی.. ٢٣٧
لە پێست..... ٢٠، ٢١٢، ٢١٣
٢٤
لە رەشێنەی چاو
★ زمان..... ٢٣٢
زمکەر..... ١٩٩ ٢٣٢ ٢٣٣
٢٣٥، ٢٤٠
زام کردن..... ٢٣٢
زرنگانەوەی گوێ..... ١٠٧، ٣٢٧، ٣٥٥
٣٦٦
★ زەحیری تەماشا دیزانتری

★ زیادەپەنجە یا زیادە پەنجە کەڵە.. ٣١٨ ـ ٣١٩
★ زەرداو..... ٣٢٩
★ زەرد هەڵگەڕان..... ٥٣
★ زۆر هەناسە دان..... ٢٤
★ زام
لە گەدە..... ١٢٨ ـ ١٢٩، ١٤٩
٣٦٧
★ زامەکان..... ٢١، ٢٥٢، ٢٠٥
٢٠٣، ٢٣٧
٢٣٨، ٢٤٢
بێ ئێش..... ١٩٠، ٢٣٧، ٢٧٩
لەدەم..... ٢٣٢
الەپێ..... ٤٣٤
زامی جێگا..... ٤١، ٢١٤
گەورە و گراوە..... ١٢٧، ٥٣، ٢١٤
کۆن کردە..... ٢٠، ١٢٧، ٢
٢١٣، ٣٢٤
پڕکێم..... ١٩٩ ٢٠١
زێ (ماڵ)..... ٢٣٣
هەوکردنەکانی..... ٢٤١، ٣٤٢
گیرانی هێڵاش..... ٢٤٩

دژی له کاتی منداڵ بوون..... ٢٠٩
شله دەردانی ژی..... ٢٤١ ـ ٢٤٢ ـ ٣٦٠

(ژ)

ژەهراوی بوون... ١٠٣ ـ ٣٧٣
کاتی ئاووس بوون..... ٢٤٩
میزی (یوریا)..... ٢٣٩، ٢٤٠
ژەهراوی بوونی خواردن... ١٣٥ ١٥٣
پێوەدانی ژەهراوی بوون..... ١٠٤ ـ ١٠٦
رووەکە ژەهراوی یەکان. ٢٤
★ ژەهراوی بوونی خوێن... ٢٧٣ ـ ٢٧٥
رشانەوە
★ ژان..... ٣٥، ١٤٥ ١٥٧
★ ژەمەکانی دەرمان.. ٣٤٠
★ ژەك (فرو)..... ٢٧٧

« س »

سەرەتان..... ٢٠
لە منداڵدان..... ٢٤٣، ٢٨٠
لەمەل..... ٢٧٩
لە پێست..... ٢١١
و جگەرە کێشان..... ١٤٩
و حەبی ڕێگر لە ئاووس بوون.... ٢٨٨ ـ ٢٩٩
و خۆراك..... ١٢٠
★ سك چوون..... ١٥١ ـ ١٦٠
هۆکانی ٧، ١٩، ٣٢
١٣٣، ١٥٣
توند..... ١٥١ ـ ١٦٠
لە منداڵدا..... ١٥٩
چارەسەر..... ٥٨، ١٥٢، ١٥٥
١٥٨، ٣٦٩
چارەسەری خۆماڵی..... ١٢
و کرم..... ١٤٢
و زەحیری..... ١٤٤ ـ ١٤٥، ١٥٣
٣٠٦
و مەلاشو و چاڵ بوون..... ١١
لەکەڵ رشانەوە..... ١٥١، ١٥٧
لە کەڵ خوێن..... ١٤٤، ١٤٥ ١٥٧
١٥٨، ٣٠٦

خۆ یاراستن..... ١٥١، ١٦٠
سنوور دانانی نەوە..... ٢٨٣ ـ ٢٩٤
سك..... ٣٥
ژانە سك لە خوارووی سك..... ٢٤٣
سکی توندو تیژ. ١٥ ٩٣، ٩٤
گرێی سك. ٢٨٠
فەحس کردن. ٣٥ ـ ٣٦
سووربوونەودی پاشەڵی منداڵ..... ٢١٥
سووزمك..... ٢٢١، ٢٣٦، ٢٣٧
سووتاوی..... ٩٦، ٩٧
لە چاو..... ٢١٩
سووتانەوە (دلە کزە کاتی
ئاووس بوون)
دەرمان کردنی..... ٣٦٧
ژەمەکانی..... ١٢٨ ـ ١٢٩
سیرۆژە..... ١٠٨ ـ ٣١١
کوتان دژ..... ١٤٧ ـ ٣١٢
سیرۆژەی ئەڵمانی..... ٢٤٧، ٣١٢، ٣٢٠
سووراەوە..... ٢١٢
سیچکە سلاو لە ناو پێلو
★ سینکە کوشە... ٣٢٥
سەر
پێکرانی سەر..... ٣٧، ٧٨، ٩١
هەوکردنی کەروو لە سەر..... ٢٠٥
ئاوسانی رژێنی لیمفاوی
سفلس..... ٢٢، ٢٣٧، ٢٣٨
سەردانی ماڵان ٢٤
سەرەتان..... ٢٠
سیل..... ١٠٨، ١٧٩ ـ ١٨٠
دەرمانی چارەسەر..... ٣٥٥ ـ ٣٥٧
کوتان دژی..... ١٤٧
لە منداڵدا..... ١٣٦
نیشانەکانی..... ٣٧
لە پێست..... ٢١٢
لە بر برەی پشت..... ١٥٣
لەکەڵ سیرۆژەدا... ٣١١
لە کەڵ رژێنی لیمفاوی دا ٢١٢
سیلی گرێ لیمفاوی یەکان..... ٢١٢
سلفونەماید.... ٥٥، ٣٥٤
سەماعە..... ٢٥٢، ٢٥٥
سائی بی وەری ٢٤١
صەدەفیە. ٢١٦
سیل
ئاوسانی ١٨٦
سرنج ٧٢، ٣٣٦
سەریشە ١٦٢ ٢٤٩
سیسرکە ٢٠١

« ش »

شیردان له مەمکەوە ۱۲، ۱۲۱ ـ ۱۲۳
بۆ ری گرتن له سك چوون ۱۵۴، ۱۵۶
بۆ کۆریه ۲۷۱، ۲۷۷
بیروای میلی ۲ ـ ۸
وخۆراك پێ دانی بلش ۱۱۴ ـ ۱۱۶، ۳۰۴
و ری گرتن له ئاوس بوون ۲۸۹، ۲۹۲
شی بوونەوەی لێوان و پەنجەکان ۳۰
شکست گرتنەوەی خۆمالی
بۆ ئینسقانی شکلو ۱۵
شێلان
شێلانی منداڵ دان ۲۶۴ ـ ۲۶۵
له‌عەزمیەت دراو و کوتران ۹۹، ۱۰۲
شیرینی ۱۱۵، ۱۲۰، ۱۲۳
۲۲۹
شیری قوتو (تۆز) ۳۷۵
وسك چوون
ونەخۆشی تای مانگه ۱۸۸
شەکر ۱۱۰، ۳۶۸
نەخۆشی شەکره ۱۲۷
شروب دژ ووشك بوونەوە ۱۵۲
بەشێوەی هوقنه ۱۶
بۆ سکی توند ۹۵
بۆ ووشك بوونەوە ۱۱، ۴۶، ۳۰۶
بۆ کەسی زۆر نەخۆش ۴۰، ۵۲
بۆ منداڵی تازه له دایك بوو ۲۷۲
له‌گەڵ رشانەوە ۱۶۱
شستوسوما تەماشا پەرەی خوێن
شەوکوێری ۱۱۴، ۲۲۶، ۲۲۷
۳۳۷
★ شکلاوی (رمقمم، زماره) ۵۹، ۲۰، ۳۴۰
★ شیری گه‌ نلاوی ۵۷، ۲۳۲، ۲۴۲
شیکلی سمر (مه‌لاشوو
داتەپیو (چاڵ) ۱۱۷
هەوکردنو ۲۷۴
شیلکی نەرم ۱۱۲

« ف »

فەحسی پزیشکی ۲۹، ۳۸
هەوکردنی ریخۆڵه کوێره ۳۶، ۹۵
زنی سك پر ۲۵۰ ۲۵۳
مەمك ۲۷۹
کاردانەوە ۱۸۳
چاوان ۲۱۷
فتق ۹۴، ۳۱۷
نەخۆش ۲۹، ۳۸
فلچەکەدان ۲۳۰
فریاکوزاری سەرمتایی ۷۵، ۱۰۶
فلمی تەندروستی ۲۲
فشاری خوێن بەرز. تەماشا
پاڵپەستۆی خوێن بەرز
فیر بوون ۲ ۴، ۵، ۲۲
۲۸، ۳۲۱
فی ۳۸، ۱۷۸، ۳۱۹
فریاکوزاری
بەکار هێنانی دەرزی ۶۶
دەرمان خستنه بەر چاو ۳۳۲
گرفته کانی ریخۆڵه ۹۳، ۹۵
★ فتق (قۆر بوون) ۱۷۷
ریخۆڵه گیران ۹۴
له کاتی ئاوس بوون دا ۲۵۶
له بەرز هاری شیره خۆره ۳۱۷
★ فیراس ۲۱

فیتامینه کان ۱۱۱، ۱۱۶ ـ ۱۱۹
۳۷۵ ـ ۳۷۷
باشترین رینگا بۆ وەدەس
هێنانی فیتامین ۵۱، ۱۱۹
دەرزی ۶۵، ۶۷، ۱۱۹
فیتامین A ۲۲۶، ۳۷۶
فیتامین B ۲۱
فیتامین B20 ۳۵۶، ۳۷۷
فیتامین B16 ۵۱، ۶۵، ۳۷۶
فیتامین K ۳۳۷، ۳۷۷

« ق »

قەڵەوی ۱۲۷، ۳۲۵
۳۲۶، ۳۲۹
قینکه ۲۳۳
قارچك
هەوکردنی پێستی بازنەیی ۲۰۵ ـ ۲۰۶، ۳۶۲

قنچکه (زیپکه) ..... تانه
لەسەر پیلو..... ۲۲۲
لەسه رمشینه..... ۲۲۸،۲۲٦،۲۲٤
بۆ ریکرتن لە زیپکه (تانه‌ی) ئاکامی
سووتا نەوه.. ۹۷
پەلە..... ۲٤۲،۲۳۲

« ك »

کیسه‌ی‌تەنك ۲۸۰
کیسه‌ی ئاو ۲۵۸،۲۵٦
۲۵۹
کوتانی دژ نیفلیجی منداڵ ۱٤۷ ۲۹٦ ۳۱٤
کلم (بەلغەم) و چونیەتی ۱٦۹
کەم کەرەودی ئاوسان ۱٦۵،۱٦٤
کریتنزم ۳۸۱،۳۱۸
کار بۆ هایدرات..... ۱۲۲،۱۱۰
کەتەراکت (ئاوی سپی چاو) ۲۲۵ ۳۲۳
★ کیف (کیلان)..... ۲۸۵ ۳۷۸،۲۹۰
کالسیوم (کەچ)..... ۵
هەڵەی دەرزی..... ۷٦،۵۱
لە تویکڵە هیلکە ۱۱٦
بۆ چارەسەری پیوەدانی جاڵ جاڵۆکە ۱۰٦
و نەخۆشی ئیسك نەرمی..... ۱۱٤
کەم خوێن..... ۱۲۵ ـ ۱۲٦
لە کاتی ئاووس بوون..... ۲٤۹،۲٤۸
هۆکانی... ۱۲۵،۱۱٤
لە منداڵان دا
کوێری ئاو..... ۲۲۷ ـ ۲۲۸
کوێر بوون..... ۲۲۱ ـ ۲۲۲
پاراستنی منداڵ ۲۲۱
شەوکوێری ۲۲۷ ـ ۲۲٦،۱۱٤
لە ئاکامی پیکرانی چاو..... ۲۱۸
کارا ی تەندروستی ۱ ـ ۷،
۲۹ ۳٤۷،٤۳
کە ربوون
کەربوون لە منداڵان دا..... ۳۱۸
کەربوون لەکەڵ گێژ بوون و گوێ
زرنگانەوە ۳۲۷
کرم..... ۱٤ ـ ٤٤٦،
۲۲۷ ـ ۲۲۸
دەرمانی چارەسەر... ۳۳۵ ـ ۳٦۳ ـ ۳٦٤
جیلوازەکانی..... ۱٤۰ ـ ۱٤٦
لە منداڵان دا..... ۳۰۸
هۆ کاری ریخۆڵە گیران..... ۹
ریخۆڵە..... ۱٤۰ ـ ۱٤۵
★ کۆخە. ۱٦۸ ـ ۱٦۹
دەرمانی چارەسەر..... ۳٦۹ ـ ۳۷۰
هۆ باوەکانی..... ۱٦۸
کۆخەی خوێن لەکەڵ (خوێناوی)..... ۱٤۰ ۱۷۱ ۱۷٤
کۆخەی کۆن کردە..... ۱٦۸، ۳۲٤
کۆخە رەشە..... ۱٦۸ ۲۹٦
دەرمانی چارەسەر..... ۳۳٦
کو تان دژی..... ۱٤۷، ۲۹٦
★ کەسی لە هۆش خۆ چوو. ۷۸
جیلوازی قەوارەی بیلبیلە..... ۳۳
هەناسەدان..... ۳۲
بو رانەوە... ۷۷
★ کوم
داکەوتنی..... ۱٤۲
سەرمتانی..... ۱۲۰
★ کیسەی کون ۲۳۳
ناوسانی ۳۱۷
زامی بچووك بچووك.. ۱۹۹
★ کواشەرکور
کولیرا ۱۵۸
کەمادە..... ۱۹۵،۱۹۳
★ کلك تووکنەکان
★ کۆنەندامی زاوزێ
کوم کەوتن..... ۱٤۲
★ کرمی بوونی ددان. ۲۲۹، ۲۳۰
★ کوتان..... ۲۱، ۱٤۷، ۲۵۰
۲۹٦، ۳۳۷
★ کوتان دژی سیل (BCG) ۱٤۷، ۱۸۵
★ کێم کردنی پووك.. ۲۳۱
★ کوتان تەماشا کوتان
★ کۆ ئەندامی مێز..... ۳٦، ۲۳۳، ۲۳٤
★ کرمی قەمچی..... ۱٤۲
★ کرمی لوول (ئیسکاری)..... ٤۰ ـ ٤۱،
وتەنکە نەفەسی..... ۱٦۷
★ کەفی رێ کرلە ئاوس بوون..... ۲۸۵، ۲۹۰، ۳۷۸
★ کانزا..... ۱۱۰، ۱۱٦، ۱۱۸
کێش. ۵۹ ـ ٦۱، ۳۲٤
کێش لە دەس دان..... ۲۰، ۱۲۷، ۲۷۳
کێش زیاد کردنی لە منداڵان... ۲۹۷ ـ ۳۰٤
و ز ەمەکان ۱۱۰ ـ ۱۱۱ ۱۲۷
کوربە (نارد لە دایك بوو)

« گ »

★ گوێ رەپە..... تەماشا گوێ رەپە.
★ گونی ئاو کردو

★ گوی
هەوکردنەکانی ٣٠٩
گری لە پشتی..... ٨٨
گوی زینگانەوە..... ١٠٧، ٣٢٧
چۆنیەتی فەحس کردنی گوی ی نەخۆش ٣٤
★ گەرانەودی ئازار
★ گیران. تەماشا گرفتی
★ گرفتی..... ١٧، ١٢٩
کاتی وس بوون..... ٢٤٨
چارەسەرو خۆپاراستنی..... ١٢٩، ٣٦٨
و نیشانەکانی سکی توند..... ٩٤
★ گول بوون..... ١٩١ ـ ١٩٢
چارەسەر..... ٢٢، ٣٥٧
★ گرژ بوونەوە (رەشیئە بوون)..... ٣٨، ١٨٣، ٣١٩ ـ ٣٢٠
دەردەکۆپان..... ١٨٢، ١٨٤
★ گرژ بوونە وەی ئاووس بوون..... تەماشا ئاڵ
★ گە شکە تەماشا ڤ
★ گۆچان
چۆنیەتی دروست کردنی..... ٣١٥
★ گرانەتا..... ١٨٩ ـ ١٩٠
دەرمان..... ٣٣٧، ٣٥٣، ٣٥٤
بەر هەڵسکاری دەرمان..... ٥٨
شێوازی تا..... ٢٦
و لیدانی دڵ..... ٣٣
گرژ بوون..... ١٩٩ ـ ٢٠، ٣٣٥،
★ گوند
دەرمانخانە لە گوند ٣٣٨
کاری تەندروستی گوند..... ٢٤
جانتای پزیشکی گوند..... ٣٣٦ ـ ٣٣٧
★ گۆچان
★ گرام..... ٥٩ ـ ٦٠
★ گانگرین (لارەشە)..... ٢١٣
★ گلوکۆما (ئاوی رەشی چاو)
★ گۆیتەر (پەریزادە)
★ گەدە
ئازار.. ١٤ ٩٣
زام ١٢٨ ـ ١٢٩، ١٤٩، ٣٦٧
نەخۆشی نەگونجاوە
گەیو. ٢٤١، ٣٦١
کواستنەودی کە سیکی نەخۆش..... ٩٩ ـ ١٠٠
کەشەی منداڵ ١٠٧ ٢٩٧ ـ ٣٠٤
گشتکە (ڤی) ١٧٨
دەرمان بۆ چارەسەری.. ٣٣٦، ٣٧٣ ـ ٣٧٤
لە منداڵان دا ٣٠٧، ٣١٩
لە ئاکامی هەوکردنی مەلاریا... ٨٦
لە ئاکامی تا... ٧٦
لە ئاکامی دواکەوتنیکی زکماکی.... ٢٧٣ ٣١٩
و هەوکردنی پەردەی مێشک..... ١٨٥

« ل »

★ لە خۆچوون..... ٧٨، ٧٩ ٨١، ٣٢٥، ٣٢٧
جیاوازی بیلیلەکان..... ٣٣
وەمناسەدان..... ٣٢
و بورانەوە..... ٧٧
★ لیستی کەشەی دروستی..... ٢، ٢٤، ٢٩٧، ٣٠٤
★ لێو شەق بوون
★ لە بار چون..... ٢٤٦، ٢٤٨
٢٤٩، ٢٦٦، ٢٨١
★ لە باربردن
★ لووت..... ٣٤
ئاو سانی و ئاو پیاهاتنە خوارەوە..... ١٦٤ ـ ١٦٥، ٣٦٩
لووت پژان..... ٨٣
★ لە یەک ترازانی شان..... ١٨١
★ لە عوزرکە وتنەوە: سانی بێ بەری
★ لە جێ چوون..... ١٠١، ٣١٦
★ لووانی جومگە..... ١٠٢
★ لێوکەرویشکی..... ٢٠
★ لەشی شەق بووەکان (شەق کەرەکان). ١٤٦ ٣٦٥
لە دایک بوون)منداڵ بوون)
بەکار هێنانی دروست بۆ ئوکستوسین... ٢٦٥ ـ ٢٦٦
هەوکردنەکان..... ٢٦٠، ٢٧٦
خۆ ئامادە کردن بۆ منداڵ بوون

« م »

★ مامان
خۆ ئامادە کردنی پێش منداڵ بوون ٢٥٤ ٢٢٥
شتی قەدەغەکراو..... ٢٦٠
چاو دێری کاتی ئاووس بوون.. ٢٥٠
نیشانە ترسناکەکانی ئاووس بوون.... ٢٤٩
مەترسیەکانی کاتی منداڵ بوون..
زانیاری مامان. ٢٥٤ ـ ٢٥٨
★ میمڵ (مشە خۆڕ)..... ٢٠ ١٩٩ ـ ٢٠٠
میمڵ ریخۆڵە....

★ مینش ـ کر کموتن... ۳۷، ۷۸، ۲۸۸، ۳۲۷

★ مینشك
لەکار کەوتنی مینشك..... ۳۱۹ ـ ۳۲۰
کەشکە..... ۳۱۹
لەرزو تا..... ۱۸۶

★ مینش
نەخۆشیەکانی ل ۲۳، ۱۳۵، ۲۲۷، ۲۲۸
ونەخۆشی چاوان..... ۲۲۷، ۳۲۳
★ منداڵ دان
شێلانی منداڵ دان..... ۲۶۴ ـ ۲۶۵
گرژ بوونەوەی منداڵ دان.... ۲۵۸ ـ ۲۶۶
سەرەتانی منداڵ دان..... ۲۸۰
باری منداڵ لە ناو منداڵ دان.. ۲۵۱، ۲۵۷
★ ملی شکاو..... ۹۹
★ موو (تووك)
موو هەڵوەرین..... ۱۰۷
گۆڕانی موو لە ئاکامی بەد خۆراکی... ۱۰۷
دۆزینە ودی ئەسپی..... ۲۰۰
ملیگرین..... ۱۶۲
★ میزەڵدان..... ۲۳۳
هەوکردنی..... ۲۴۳
بەردی میزەڵدان..... ۲۳۵
★ ماسولکەکان
نەفسی..... ۳۷ ـ ۳۸
لە دەس دانی کۆنترۆل کردنی..... ۳۲۰
ملی منداڵ دان..... ۲۸۸
★ مارپێوەدان..... ۱۰۴ ـ ۱۰۵
دژی ژەهراوی مار..... ۱۰۵، ۳۳۷، ۳۷۲، ۲۷۳
★ منداڵانی بچووك
تووشی بوونیان بەسك چوون..... ۱۵۹
خۆراکیان..... ۱۲۱ ـ ۱۲۲
چۆنیەتی فەحس کردنیان..... ۳۴
گرفتەکانی پێستیان..... ۲۱۵
منداڵان. تەماشا منداڵانی بچووك
نەخۆشیە درمیەکان..... ۳۱۱ ـ ۳۱۴
سنوور دانان بۆ نەوە. ۲۸۳ ـ ۲۹۴
دواکەوتنی عەقلی و کەم بوون.. ۳۱۸
خۆراك پی دانیان.. ۱۱۳، ۱۲۱ ـ ۱۲۳، ۲۹۵
★ ڤاکسینی کوتان ۲۹۶
دەرزی لێدانیان..... ۷۳
بەد خۆراکی.... ۱۱۲ ـ ۱۱۴، ۱۵۴، ۳۰۳، ۳۰۵ ـ ۳۰۶
زۆر نەخۆش. ۲۱۴

★ میز
رەنگی قاوەیی..... ۱۷۲
میز کەم کردن ۱۵۱، ۲۳۶
رەنگی زەردی توخ.... ۱۵۱
ڕێژەی زۆر ۱۲۷، ۲۳۴
لەگەڵ خوێن دا.... ۱۴۶، ۲۳۴
لەگەڵ کێم دا..... ۲۳۶
★ مەنگۆلی ۳۱۸
★ میکرۆسکوپ ۲۱، ۱۴۴
★ میزوی کۆتایی..... ۳۳۲
کاریگەریتی دەرمان
★ میز کردن.....
زەحمەتی میز کردن..... ۲۳۴ ـ ۲۳۶، ۲۳۹ ـ ۲۲۴، ۳۲۴
★ ماندوو بوون ۲۶، ۱۲۵، ۳۲۳
★ مەمك.....
هەوکردنی مەمك ..... ۲۷۸، ۲۸۴
سەرەتانی مەمك ۲۷۹
ئاوسانی مەمك ۲۷۸ ـ ۲۷۹، ۳۱۲
★ میکروب (بەکتریا) ۲۰
★ مێلە خرە (۱۴۷، ۲۹۶، ۳۱۳)

منداڵ بوون.....
بەکار هێنانی دروستی ئۆکسیتوسین. ۲۶۵ ـ ۲۶۶
هەوکردنەکانی ۲۶۰، ۲۷۶
ئامادە کردن بۆ منداڵ بوون ۲۵۴ ـ ۲۵۶
درانی کوڕی منداڵ بوون ۲۶۹
نەوەکام ۲۶۲
نیشانەکانی منداڵ ۲۵۸
ناووك برین .... ۲۶۲ ـ ۲۶۳
خوێن لە بەر چوون ۲۶۴ ـ ۲۶۵
باری دایك ۲۷
باری منداڵ ۲۵۷، ۲۶۱
منداڵ بوونی قورس ۲۶۷ ـ ۲۶۹، ۳۱۹
منداڵ بوونی سەرەتایی (پاشەڵ) ۲۵۷

« ن »

نەخۆشیەکان کۆئەندامی زاوزێ.. ۲۳۷ ـ ۲۳۹
نەخۆشی ترسناکەکان ل ۲۸، ۴۲، ۱۷۹ ـ ۱۹۲
نەخۆشیە نادرمیەکان (یەتاین).... ۲۰ ـ ۲۱، ۱۳۵
نەخۆشیە رکماکیەکان ..... ۳۱۸ ـ ۳۱۹
نوقسان بوون ۳۸۱

ڕکماکی ٢٠ ٢٧٣
٣١٨ ـ ٣٢١
له ئاکامی کوڵ ١٩١ ـ ١٩٢
نەشتەرکەری
توانای پەنابردنە بەر نەشتەرکەری.. ٨٥، ١٠٢ ١٧٥
١٧٧ ٢١١، ٢٢٥،
٢٣٥، ٢٤٣ ٢٧٩،
٢٨٠، ٢٩١، ٢١٥
پێویستی بە پەلەیی
نەشتە رگەری هەیە ٩١ ـ ٩٥، ١٧٧
٢٢٢، ٢٦٧
نەخۆشی بروسیلا .....
نەخۆش پێستی لەولەیی ٢٠٧
نەخۆشی قارچکی طەوقی..... ٢٣٢، ٢٤٢
ناووك هەوکردنی ناووك ١٨٢ ٢٧٢
فتقی ناووك ٣١٧
چۆنیەتی بریتی ناووك ٢٦٢ ـ ٢٦٣
نانگیر (هاربوون) ١٨١
نەزۆکی لە پیاو لە ژن دا ٢٤٤
نەخۆشی
هۆکاری ..... ١٩ ـ ٢٢، ١٠٧
نەخۆشیە بلومکان ..... ١٥١، ١٧٨
بڵاو بوونەوە..... ١٣١ـ١٣٧
١٤٠، ١٨٨، ١٨٩
جیاوازی نیوانیان (بابەتە کانیان) ٢٢ ـ ٢٣
ترسناك ٢٨، ٤٨، ١٧٩
١٩٢، درم ٢٠
لە منداڵ دان ٢١٥، ٢١٢، ٧٥
٣١١، ٣١٤
لە بەساڵاچووان ..... ٣٢٣ ـ ٣٣٠
خۆ پاراستنی ..... ١٣١ ـ ١٥٠
نەخۆشی گەرم وسارد ١٢٠
نەخۆشی هەو کەوکردنکانی سەحلیل. ١٨٥، ٢٧٤، ٣٠٧
نەخۆشی هەنسن نەخۆشی گول..... ١١٠
بوو

« هـ »

هۆکاری نەخۆشی ٦، ٧، ١٠
٢٧، ١٩ ـ ٢١
هەوکردن
هەوکردنی پریتۆن ٩٤ ـ ٩٥،
١٢٩ ١٨٩
هەوکردنی مەمك ٢٨٧
هەوکردنی پێیست بەلەیەك خشان ٢٠٤
هەوکردنی گیرفانۆکە ١٦٥
هەوکردنی گەروو بە.... ٣١٠
ستربتۆکۆکاسین
هەوکردنی حەوز ٢٤٣ ـ ٢٤٤
هەوکردنی ریخۆڵە کوێرە ٣٦، ٩٢، ٩٥
هەوکردنی پەردەی میشك ١٨٥ ٢٧٤ ٣٠٧
هەوکردنی قامیشەی هاناسەدان ١٧٠
هەوکردنی کەروو ی (قارچك) ٢٣٢ ٢٧٤ ـ ٢٤٣
هەوکردنی جگەر ٢٥ ١٧٢
هەوکردنی کیسەی فرمیسك ٢١٧، ٢٢٣
هەوکردنی ئاڵو (کەروو) ٣٥٩
هەوکردنی سپینەی چاوی کوڕە. ٢٢١
هەوکردنی جومگە ١٧٣، ٣٢٢
هەوکردنی خوێن ناوەر ٢٨٨
هەوکردنی موخی بۆر ٤٧، ١٦٨
ئیفلیجی منداڵان هەڵی ئاو
هەڵسەنگاندنی کار..... ٢٠
هەناسە دان ٣٨٦
هەڵی گەرم ..... ٤٧، ١٦٨
وەستانی ٨٠
میرای ٣٢
بەرمحەتی ٢٦، ٥٧، ١٦٨
٢٧٤، ٣٢٥
لە نەخۆشی دا ٣٢
هەناسەدان لە دەمەوە بۆ دەم .....٧٨ ـ ٨٠
بۆ منداڵی تازە لە دایك بوو هۆقنە.. ١٧، ٧٦، ٩٢
هێلکە شەیتانۆکە ١٤٦
هێلاش (پلاسنیتا) ..... ٢٦٢ ـ ٢٦٤، ٢٨٩
هێلاشی پێشکەوتوو..... ٢٤٩
هەوای جومگە..... ٢٦، ٣١٠
هێلنج دانی بەیانیان..... ٢٤٨
هێلکە دان..... ٣٦، ٢٨٠
کیسەی هێلکە دان..... ٢٤٣، ٢٨٠
★ هەوکردنی سۆپەکان..... ٢٥، ٤١، ١٧١
هستیریا..... ٢، ٢٤
هەرس..... ١٠٥
پەروشی..... ٢٠
هۆرمون..... ٢٤٤، ٢٨٧، ٣٧٧

« و »

ووشك بوونەوە. ١٥١ ـ ١٥٢
دەرمانی قەدەغەکراو لەکاتی ٥٢ ـ ٥٣، ١٥٦

لەکەل سك چوو دا.. ٤٦، ١٥٥
مەترسی رەوانکەرەکان لەکەل..... ١٦
هۆکاری چاڵ بوونی مەلاشوو..... ١١، ٢٧٤
خۆ پاراستنی وچارەسەر..... ١٥٤ ١٥٦ ٣٣٥
٣٦٨
وریٚنە..... ٢٤، ٣٨١
وەحدەی پیوان.....

● ئەم کتێبە بە سوودێکی بەرچاوان لەو هۆکار و ئەو شتانەی کە کار لە تەندروستی مرۆڤ دەکەن دەکولیتەوە. لە سکچووەوە تا سیل بایەخێکی تایبەتیشی بە رۆلی بە و خاوێنی و خوراك پێدراو و ریبەرایی تەندروستی دەدات و باسی دەرمان و چوونیەتی بە کارهێنانی دەکات. بەدریژی بایەخ بە چاودێری ژنی دوو گیان و منداڵ و دایك و باوك و ریگەگرتنی جیزان و فریاکەوتنی بە سەرهەتایی یەکان و شێوازی خوباراستن و هوشیاری تەندروستی و ئەخوشی گەورە و مەچووکان و گرفتە تەندروستی یەکانیان دەدات.

● ئەم کتێبە خوێنەر بە زانیاری زانستیانەی باش و روون و ساناو سووکی بواری پراکتیك و راهێنان دەوڵەمەند دەکات. وای لی دەکات بتوانی بیش وەختی و بە کەمترین برخ خو لە کەل گرفتی تەندروستی بیاریری و باریدەی دەدات بو لەیەك جیاکردنەوەی گرفتە تەندروستی یەکان و ئەو بەخوسیانەی کە روو بیوبستیان بە چاودێری پزیشکی شارەزا هەیە.

● ئەمە بەکەم کارە لەو بابەتە بە زمانی کوردی. لە زمانی بیگلیزیەوە دراوە بە کوردی لە کەل چەند دەست کاری یەکی بیویست کە بکونجی لە کەل کومەلگاکەماندا.

● ئەم کتێبە بە گشتی بەشداربیەکی کاریگەرە بو بلاوکردنەوەی بنەمای خوباراستن و ئامۆژگاری تەندروستی و بشکیری بەرنامەکانی خوباراستن و حولی ئامادەکردن و مەشق پیکردن و بو کورکردنی بروبرو و خوو رەوشتە هەلەکان ج لە رووی هۆکارەکانی بەخوشی یا سیودی چارەسەر ج لە رووی بە کارهێنانی دەرمانەوە. لە بەرەت دا لە سەر شارەزایی زانستی و تاقیکردنەوەی مەیدانی دریژ خایەن و بیداچوونەوەی زانستی بەردەوام دارێژراوە.

کێ بەوانەی سوود لەم کتێبە وەردەگرن

● دایبشتوانی کەند بەوانەی کە دوور لە شکە تەندروستی یەکان دەژین. ئەم کتێبە بە ووشەو وینەی سووك روون کراوەتەوە کە بیوبستە پاش دوزینەوەی بەخوسیەکان بیادەکرین یا بلاوبکرێتەوە.

● لیپرسراوانی حولەکانی ئامادەکردنی فەرکار و کاری تەندروستی و کارای کومەلایەتی و بەرسار و باریددەری پزیشك و باریددەری دەرمانسار باش. ئەم کتێبە حوی وەکو کەرەسەی رینمایی و دەرس وتنەوە بیشکەش دەکات بیویست جیگای حوی لە بەرنامەکانی مەشق و راهێنان دا بدوزیتەوە.

● دایکان و باوکان و مامانان. ئەم کتێبەدا کەلکێکی زانستی و بەلە وەردەگرن بە شیوازێکی سووك و ئاسان.

● دەرمانسار یا خاوەن دەرمانخانە. ئەم کتێبە باشترین دەرمان دەکات و باشی ئەوەی بە کارهێنانی دەرمانە جراتەکان یا برسیاکەکان دەکات و هەروەها باریددەی رینمایی کردنی خوینەر بە کارهێنانی دەرمانە بوی و ناوەکان دەدات.

● فەرکار لە خوینەکەدا ئەم کتێبە باریددەی پیشکەش کردنی ئامۆژگاری زانستی و زانیاری سەرەتایی بسوودە بە خوراك بیدان و تەندروستی و پاك و خاوینی دەدات ج بو خوینەکارەکانی یا بو پیکەیشتوانی کومەلەکەی. ئەم کتێبە بابەتیکی زانستی تایبەتی هەیە لە گوند (خوینەکا ئەکە کومەلایەتی یەکان) و لە ناوچە دوورەکان دا.

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردى - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

دەزگای تەندروستی کوردستان
هەریمی کوردستانی عیراق/هەولیر ت ٢٨٢٠٠